

**DIE INVLOED VAN GESELEKTEERDE AVONTUURAKTIWITEITE
OP GEMOEDSTOESTAND EN SELFAGTING**

DANIËL F. BAKKES

Tesis ingelewer ter gedeeltelike voldoening aan die vereistes vir die graad van
MAGISTER IN MENSLIKE BEWEGINGSKUNDE
aan die Universiteit van Stellenbosch

Studieleier: Dr. J.H. Malan
Medestudieleier: Prof. J.R. Potgieter

Maart 1995

VERKLARING

Ek die ondergetekende verklaar hiermee dat die werk in hierdie tesis vervat, my eie oorspronklike werk is wat nog nie vantevore in die geheel of gedeeltelik by enige ander Universiteit ter verkryging van 'n graad voorgelê is nie.

OPSOMMING

Die doel van die studie is om die sielkundige invloed van die deelname aan avontuurrekreasie-aktiwiteite op die deelnemer te bepaal, met spesifieke verwysing na veranderinge in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke.

Daar is voorspel dat die deelname aan hierdie aktiwiteite 'n positiewe invloed op die deelnemer se gemoedstoestande en selfagtingsvlakke sal uitoefen, en dat hierdie veranderinge onderworpe is aan demografiese faktore soos die ouderdom en geslag van die deelnemer. Verder word voorspel dat daar 'n positiewe verband tussen die selfagtingsvlakke en positiewe gemoedstoestande van die deelnemers voor en na deelname sal wees.

Die steekproef in die studie was 145 mans en 79 dames wat vrywillig deelgeneem het aan agt verskillende avontuurrekreasie-aktiwiteite, wat op 'n kommersiële basis aangebied is. Die proefpersone se gemoedstoestande en selfagtingsvlakke is direk voor deelname bepaal deur middel van die invul van 'n aangepaste weergawe van die verkorte *Profile of Mood States*-vraelys (POMS) van Grove en Prapavessis (1992). Direk na deelname is dieselfde vraelys weer deur die proefpersone ingevul en kon die twee stelle data met mekaar vergelyk word.

Die resultate toon dat die deelnemers se vlakke van selfagting in al die aktiwiteite, met die uitsondering van SCUBA-duik, vir beide mans en dames beduidende toenames getoon het. Alle beduidende veranderinge in die deelnemers se gemoedstoestande het getoon dat positiewe gemoedstoestande versterk is, terwyl negatiewe gemoedstoestande meer positief geword het. Daar is bevind dat demografiese invloede (ouderdom en geslag) wel die resultate beïnvloed terwyl alle

aanduidings dui op 'n positiewe verband tussen deelnemers aan avontuurrekreasie se selfagtingsvlakke en hul gemoedstoestande.

Trefwoorde: *avontuurrekreasie; selfagting; gemoedstoestande; angs*

SUMMARY

The purpose of the study is to examine the psychological effect of participating in adventure recreational activities on the participant, with special reference to changes in mood states and self-esteem.

It is predicted that participation in such activities will have a positive influence on the participants' mood states and levels of self-esteem. It is also hypothesized that these influences will be affected by the participants' age and gender. Finally it is predicted that there will be a positive relationship between the participants' levels of self-esteem and mood states prior to participation, as well as after participation.

The sample consisted of 145 men and 79 women who voluntarily took part in eight different, commercially operated, adventure recreational activities. The subjects' mood states, as well as levels of self-esteem were determined directly before participation by means of an adapted version of Grove and Prapavessis's (1992) shortened version of the *Profile of Mood States questionnaire* (POMS). Directly after participation, the subjects completed the same questionnaire, thus two sets of data were available and could be compared.

The results indicated that participants in all the activities (men as well as women), except SCUBA-diving, showed significant elevation in levels of self-esteem at completion of the activity. All the significant changes in the participants' mood states indicated that positive mood states were reinforced, while negative mood states became more positive. It was also found that the participants' age and gender influenced the results while a positive relationship was found between the participants' self-esteem and mood states.

Key words: *adventure recreation; self-esteem; mood states; anxiety*

DANKBETUIGINGS

Allereers, dank aan my Skepper vir soveel geleenthede, voorregte en talente wat ek so mildelik uit Sy hand ontvang.

Ook wil ek die volgende individue bedank:

Dr. J.H. Malan vir sy professionele leiding en onbaatsugtige hulp.

Prof. J.R. Potgieter vir sy kundige insette en belangstelling.

Prof. J.S. Maritz en mnr. H. Lochner vir die statistiese verwerkings.

Mev. L. Fourie vir die taalkundige versorging.

Fairest Cape Toere se personeel vir die gebruik van hul rekenaartoerusting.

My familie vir hul belangstelling, begrip, ondersteuning en die gulde geleenthede wat deur hulle aan my gebied word.

Graag wil ek die personeel van die volgende maatskappye bedank vir hul toestemming tot en hulp met die administrasie van die vraelyste om sodoende die studie te kon uitvoer:

Brugspring:	Kiwi Extreme
Brugswaai:	High Risers
	Wildthing Adventures
SCUBA-duik:	Stellenbosch Onderwaterklub
Valskermspring:	Cape Parachute Club
Witwaterroei:	Safari Par Excellence (Zimbabwe)
Ander	Kaaplandse Avontuur en Rekreasie-sentrum, Oudtshoorn

INHOUD

p.

HOOFTUK EEN

PROBLEEMSTELLING..... 1

Inleiding 1

Die probleem 2

Doel van studie 4

Hipoteses 4

Steekproef 5

Meetinstrumente 5

Prosedures 5

HOOFTUK TWEE

TERME EN BEGRIPPE..... 7

Inleiding 7

Risiko en rekreasie 7

Definisie en voorbeelde van avontuurrekreasie 7

Die wanopvatting van risiko in avontuurrekreasie 8

Die rol van risiko in avontuurrekreasie 9

Eienskappe van avontuuraktiwiteite 9

Die onderskeid tussen angs en vrees 12

Onderskeid tussen situasie-gebonde angs en
angs as 'n persoonlikheidskenmerk 12

Situasie-gebonde angs 13

Angs as 'n persoonlikheidskenmerk 14

Die positiewe en negatiewe belewing van vrees 15

Die rol van spanning (stres) in avontuurrekreasie	15
Die positiewe en negatiewe beleving van spanning	16
Opwekking en angs	17
Optimum vlak van opwekking	17
Aard en eienskappe van selfagting	18
Definisie van selfagting	19
Selfagting: Stabiel of fluktuierend?	21
Die stabiliteit van selfagting	21
Die smeebaarheid van selfagting	22
Selfagting: Stabiel en smeebaar	23
Verhoging in selfagting as 'n nastrewens- waardige doelwit	27
Avontuurrekreasie en gemoedstoestande	29
Definisie van gemoed	29
Faktore wat veranderinge in gemoedstoestande beïnvloed by avontuurrekreasie	30
Die waarde van die studie van gemoedstoestande	32

HOOFSTUK DRIE

LITERATUUROORSIG.....	33
Inleiding	33
Die invloed van avontuurrekreasie op die deelnemer	34
Affektiewe domein	35
Sosiale domein	37
Psigo-motoriese domein	38
Kognitiewe domein	39
Fisieke domein	40
Avontuurrekreasie en spesiale bevolkingsgroepe	40
Motivering tot deelname aan avontuuraktiwiteite	42
Die rol van persoonlike voorkeure in die motivering tot deelname aan avontuurrekreasie	42
Die rol van sosiale prosesse in die motivering tot deelname aan avontuurrekreasie	44
Die rol van ervaring in die motivering tot deelname aan avontuurrekreasie	46
Prosesse wat die belewing van angs in avontuurrekreasie beïnvloed	47
Die invloed van ervaring op angs tydens deelname aan avontuuraktiwiteite	48
Die invloed van demografiese faktore op angs	49
Die verband tussen selfverwante konsepte en angs	50
Die invloed van sukses en mislukking op selfagting	51
Omstandighede waaronder selfagting verhoog word	54
Die rol van die sosiale in die vorming van selfagting	55
Die verband tussen gemoedstoestande en selfagting	57
Die waarde van positiewe gemoedstoestande in avontuurrekreasie	58
Voor deelname	59
Tydens deelname	59

Na deelname	60
Samevatting	61
 HOOFSTUK VIER	
ONTWIKKELING EN AANWENDING VAN MEETINSTRUMENTE.....	62
Inleiding	62
Die aangepasde weergawe van die verkorte POMS-vraelys	62
Die ontwikkeling van die aangepaste weergawe van die verkorte POMS-vraelys	63
Die oorspronklike POMS-vraelys	63
Die verkorte POMS-vraelys	64
Die aangepasde verkorte POMS-vraelys	65
Motivering vir verdere aanpassings tot die POMS-vraelys tot die vorm waarin dit gebruik is in die huidige studie	66
Dimensie 1: Uitputting	66
Dimensie 2: Woede	66
Dimensie 3: Spanning	67
Dimensie 4: Vitaliteit	67
Dimensie 5: Selfagting	67
Dimensie 6: Verwardheid	68
Dimensie 7: Depressie	68
Die keuse van aktiwiteite vir die doel van die studie	68
Brugswaai en brugspring	69
Grotkruip	70
Rotsklim	70
SCUBA-duik	71
Tou-roete-aktiwiteite	72
Valskermspring	72

Witwaterroei	73
Keuse van steekproewe	74
Brugspring en brugswaai	75
Grotkruij	75
Rotsklim	75
SCUBA-duik	76
Tou-roete-aktiwiteite	76
Valskermspring	76
Witwaterroei	76
Metodes en prosedures	77
Administrasie van die POMS-vraelys	77
Statistiese verwerkings	79

HOOFSTUK VYF

RESULTATE.....	81
Inleiding	81
Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	81
Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers voor deelname aan avontuuraktiwiteite	82
Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers na deelname aan avontuuraktiwiteite	85
Veranderinge in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers na deelname aan avontuuraktiwiteite	88
Veranderinge in uitputting voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	88
Veranderinge in woede voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	89

Veranderinge in spanning voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	91
Veranderinge in vitaliteit voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	92
Veranderinge in selfagting voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	93
Veranderinge in verwardheid voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	95
Veranderinge in depressie voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	96
Die verband tussen gemoedstoestand en ouderdom	99
Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande en selfagtingsvlakke	102
Verskille in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke tussen mans en dames voor deelname aan avontuuraktiwiteite	103
Verskille in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke tussen mans en dames na deelname aan avontuuraktiwiteite	105
Verskille tussen mans en dames se veranderinge in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke: Voor deelname tot na deelname aan avontuuraktiwiteite	107
Die verband tussen selfagting en gemoedstoestand voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	110
Die verband tussen selfagting en gemoedstoestand voor deelname aan avontuuraktiwiteite	110
Die verband tussen selfagting en gemoedstoestand na deelname aan avontuuraktiwiteite	112

HOOFSTUK SES

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS..... 115

Inleiding 115

Avontuurdeelname en gemoedstoestande 116

Veranderinge in die uitputtingsdimensie van gemoedstoestande 116

Veranderinge in die dimensies woede, depressie en vitaliteit 117

Veranderinge in die dimensies spanning en verwardheid 118

Avontuurdeelname en selfagting 119

Die invloed van enkele demografiese faktore op die resultate 121

Ouderdom en die effek van avontuurdeelname op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke 121

Geslagsverskille en die invloed van avontuur-aktiwiteite op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke 123

Die verband tussen selfagting en gemoed 124

Slot 125

VERWYSINGS..... 127

BYLAES..... 136

1. Die items van die oorspronklike POMS-vraelys (McNair *et al.*, 1971) 136
2. Die items van die verkorte POMS-vraelys (Shacham, 1983) 138
3. Die items van die aangepaste verkorte POMS-vraelys soos gebruik deur Grove en Prapavessis, 1992 139
4. Die items van die aangepaste verkorte POMS-vraelys soos gebruik in die huidige studie 141

5.	Die POMS-vraelys (huidige studie)	142
6.	The POMS-questionnaire (present study)	144
7.	Rou data	146

LYS VAN TABELLE

<u>TABEL</u>	<u>p.</u>
1. Komponente en sub-areas van selfagting	26
2. Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor deelname aan avontuuraktiwiteite	83
3. Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke na deelname aan avontuuraktiwiteite	86
4. 'n Vergelyking van tellings op die uitputtingskaal van die POMS-vraelys	89
5. 'n Vergelyking van tellings op die woedeskaal van die POMS-vraelys	90
6. 'n Vergelyking van tellings op die spanningskaal van die POMS-vraelys	91
7. 'n Vergelyking van tellings op die vitaliteitskaal van die POMS-vraelys	93
8. 'n Vergelyking van tellings op die selfagtingskaal van die POMS-vraelys	94
9. 'n Vergelyking van tellings op die verwardheidskaal van die POMS-vraelys	96
10. 'n Vergelyking van tellings op die depressieskaal van die POMS-vraelys	97
11. Skematiese voorstelling van veranderinge in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke	98
12. Die verband tussen ouderdom en gemoedstoestande voor deelname aan avontuuraktiwiteite	100
13. Die verband tussen ouderdom en gemoedstoestande na deelname aan avontuuraktiwiteite	101
14. Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor deelname aan avontuuraktiwiteite	104
15. Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande en selfagtingsvlakke na deelname aan avontuuraktiwiteite	106
16. Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande en selfagting: Voor tot na deelname	108

17.	Skematiese voorstelling van die verskille in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke tussen mans en dames	109
18.	Die verband tussen gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite	111
19.	Skematiese voorstelling van die verband tussen selfagting en gemoedstoestande	113

HOOFSTUK EEN

PROBLEEMSTELLING

INLEIDING

Terwyl die meeste mense hulle vryetydsbesteding in die vorm van ontspanningsaktiwiteite geniet, is daar tog diegene wat aktiwiteite aanpak wat aansienlike sielkundige en fisiologiese eise verg. Ten spyte van hierdie hoë eise, word die aktiwiteite nog steeds deur die deelnemer as genotvol ervaar. 'n Kenmerkende eienskap van hierdie geselekteerde aktiwiteite is dat dit 'n element van hoë risiko bevat. Daar word egter in die teks nie na hoërisiko-aktiwiteite verwys nie omdat die element van risiko beheer word deur byvoorbeeld die gebruik van veiligheidsmeganismes. Hierdie aktiwiteite, voortaan genoem *avontuuraktiwiteite* of *avontuurrekreasie-aktiwiteite*, word duidelik omskryf in hoofstuk twee, met 'n bespreking van die eienskappe daarvan.

Vroeëre menings aangaande sulke aktiwiteite, asook diegene wat daaraan deelneem was een van "onverskilligheid en dwaasheid"; selfs sielkundiges het gereken dat sulke persone hulle sin in die lewe verloor het (Groves, 1987). 'n Gewilde verduideliking van hierdie waaghalse se optrede was om hulle aksies te koppel aan negatiewe sielkundige motiverings. Daar was gespekuleer dat hulle "Freudiaanse doodsoekers" is, dat hulle gevoelens van ontoereikendheid probeer wegsteek, dat hulle bepaalde onhanteerbare vrese in hulle lewe probeer verberg deur dit te vervang met ander meer hanteerbare vrese en laastens, dat dit 'n vertoning van hulle alvermoëns is (Groves, 1987).

Gedurende die afgelope drie dekades het daar onder die gelede van sielkundiges 'n beduidend positiewe ommeswaai in hulle siening plaasgevind betreffende die motivering om aan avontuuraktiwiteite deel te neem. Studies in hierdie verband, onder andere deur Ewert (1985), Vester (1987) en Bisschoff (1988) het getoon dat daar 'n verskeidenheid aanvaarbare motiverings is waarom mense aan sulke aktiwiteite deelneem. Groves (1987) voer aan dat dit vandag moeilik sal wees vir 'n kenner om pront-uit te verklaar dat sensasiesoekers se motivering om aan avontuuraktiwiteite deel te neem, bloot aan negatiewe sielkundige dryfvere toe te skryf is. Ogilvie (1973) gaan selfs so ver deur te sê die algemene opvatting dat deelnemers aan avontuuraktiwiteite geestelik versteurd is, bloot 'n mite is, en indien dit wel voorkom, dit die uitsondering op die reël is.

❶ DIE PROBLEEM

McAvoy en Dustin (1990) berig dat daar tans ernstig gedebateer word oor die voortbestaan van avontuurrekreasie-programme. Tans ondervind dié bedryf heelwat teenkanting van veral versekeringsmaatskappye wat onbetaalbare hoë premies eis van die verskaffers van sulke programme. Die argumente wat gehuldig word deur sulke maatskappye is onder andere dat die "koste" verbonde aan risiko te groot is en dat die beste manier waarop dit beheer kan word, is om dit te vermy; en vra hulle: Is dit dan nie juis die taak van die rekreasie-aanbieder om die deelnemer se veiligheid te alle tye te verseker nie? Soortgelykes sien hulle professionele toewyding in hul stryd na die toenemend veilige rekreasie-ondervindinge van deelnemers as 'n teken van sosiale ontwikkeling. In hul leuse van "the only good recreation is safe recreation" (McAvoy & Dustin, 1990:58) is hulle besig om 'n mite

te skep dat die publiek beter daaraan toe sal wees met geïsoleerde en uitdagingslose veilige rekreasiegeleenthede.

Alhoewel die motivering vir deelname aan avontuuraktiwiteite van persoon tot persoon verskil (Skinner, 1992) en afhanklik is van verskeie faktore, onder andere die deelnemer se vlak van ondervinding (Ewert, 1985), is daar voordele waarby die deelnemer kan baat vind deur die deelname aan avontuuraktiwiteite. Een van hierdie voordele is die verbetering van die deelnemer se selfagting, maar sê Iso-Ahola *et al.* (1988), daar word dikwels slegs aanvaar dat avontuurekreasie selfagting verhoog, terwyl empiriese navorsing ontbreek. Ook Weiss (1991) is van mening dat, ten spyte van die feit dat verskeie navorsers daarop aanspraak maak dat sekere rekreasieprogramme die selfagtingsvlakke van deelnemers positief kan beïnvloed, voldoende bewyse in die vorm van dokumentasie ontbreek. Ook is die resultate van vorige navorsing wat gedoen is oor die effek van avontuurprogramme op die deelnemer se selfagting en ander selfverwante konsepte dikwels onoortuigend (McAvoy *et al.*, 1989), inkonsekwent (McDonald & Howe, 1989), en dui dit soms op teenstrydighede. Iso-Ahola *et al.* (1988) het in 'n studie op rotsklimmers getoon dat selfagting verhoog na suksesvolle deelname, en vra hulle of die studie veralgemeen kan word ook vir ander avontuuraktiwiteite.

'n Belangrike produk van deelname aan rekreasie-aktiwiteite is die veranderinge wat in die gemoedstoestande van die deelnemer plaasvind. Hull (1990:99) verklaar: "...mood is a significant, prevalent and relevant product of leisure activities." Verskeie skrywers dui daarop dat rekreasie-aktiwiteite beduidend met positiewe gemoedstoestande geassosieer word (Stone, 1987; Mannell *et al.*, 1988), maar weinig, indien enige, van hierdie studies is gedoen in 'n avontuur-milieu. Daar is bloot veralgemeen deur te verwys na "vryetydsbesteding" of "rekreasie", wat beide breë begrippe is.

DOEL VAN STUDIE

Die doel van die studie is om die sielkundige invloed van deelname aan avontuurrekreasie-aktiwiteite op die deelnemer te bepaal, met spesifieke verwysing na positiewe veranderinge in selfagtingsvlakke en gemoedstoestande.

Hiermee wil die skrywer die onontbeerlike aandeel beklemtoon wat deelname aan avontuuraktiwiteite tot persoonlike groei en ontwikkeling van die deelnemer bied ten einde regverdiging te kry vir die voortbestaan van sulke programme. Ook wil die navorser die rehabilitasiemoontlikhede van hierdie programme duidelik uitwys.

HIPOTESES

1. Deelname aan avontuurrekreasie-aktiwiteite sal 'n positiewe invloed op die gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van die deelnemers hê.
2. Daar is 'n verband tussen positiewe gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers aan avontuuraktiwiteite.
3. Die effek van avontuurrekreasie-aktiwiteite op gemoedstoestande en selfagting sal deur demografiese faktore (ouderdom en geslag) beïnvloed word.

STEEKPROEF

Die steekproef het bestaan uit 224 vrywillige deelnemers aan verskillende avontuuraktiwiteite wat op 'n kommersiële basis aangebied is oor 'n tydperk van sewe maande. Die aktiwiteite was brugspring (*bungee-jump*), brugswaai, grotkruip, rotsklim, SCUBA-duik, tou-roete-aktiwiteite, valskermspring en witwaterroei.

MEETINSTRUMENTE

In die studie is gebruik gemaak van 'n aangepaste weergawe van Grove en Prapavessis (1992) se verkorte *Profile of Mood States- (POMS)* vraelys. Hierdie vraelys meet veranderinge in gemoedstoestand (uitputting, woede, spanning, vitaliteit, depressie en verwardheid), asook veranderinge in selfagting en word direk voor en na deelname aan die aktiwiteite ingevul.

PROSEDURES

Die deelnemers in al die aktiwiteite, behalwe brugspring en brugswaai is as 'n groep genader en meegedeel van die feit dat daar tans 'n studie gedoen word rakende sekere aspekte van die aktiwiteit op hande. Deelnemers aan die aktiwiteite brugspring en brugswaai is individueel genader met hul aankoms op die plek van deelname. Die deelnemers is gevra om die POMS-vraelys in te vul so na as moontlik voor deelname. Direk na deelname is die deelnemers weer gevra om die vraelys in te vul.

Die presiese aard en doel van die studie is nie aan die deelnemers bekend gemaak, alvorens hulle nie die vraelys na deelname ingevul het nie. Die rede hiervoor is

dat die resultate moontlik beïnvloed kan word indien die doel van die studie bekend is. Die invul van vraelyste was nie verpligtend vir die deelnemers nie.

HOOFSTUK TWEE

TERME EN BEGRIPPE

INLEIDING

Hierdie hoofstuk bied 'n verduideliking van die verskillende terminologieë en begrippe wat van toepassing is op 'n studie wat handel oor die invloed wat avontuurrekreasie-aktiwiteite op die deelnemer se selfagting en gemoedstoestand mag hê. Daar word omskryf wat avontuurrekreasie is, die rol wat risiko hierin speel en die eienskappe van sulke aktiwiteite word bespreek. Die rol wat angs, spanning en opwekking in 'n avontuurrekreasie-opset speel, word aangetoon, terwyl 'n begripsomskrywing van die terme *selfagting* en *gemoedstoestand* gegee word.

RISIKO EN REKREASIE

Definisie en voorbeelde van avontuurrekreasie

Attarian (1991) definieer avontuurrekreasie as 'n uitdagende vorm van buitelugrekreasie, wat gekenmerk word deur blootstelling van die deelnemer aan werklike of denkbeeldige gevaar. Op sy beurt definieer Ewert (1986a:56) avontuurrekreasie as:

"A variety of self-initiated activities utilizing an interaction with the natural environment that contain elements of real or apparent danger, in which the outcome, while uncertain, can be influenced by the participant and circumstance."

Verskeie ander navorsers stem in hul onderskeie definisies saam met bogenoemde definisies dat avontuurrekreasie 'n aktiwiteit is wat 'n uitdaging aan die deelnemer bied (Dattilo & Murphy, 1987), plaasvind in 'n natuurlike of buitelugomgewing (Ewert, 1985; Iso-Ahola *et al.*, 1988) en ook die deelnemer blootstel aan werklike fisiese gevare (Ewert, 1985; Dattilo & Murphy, 1987), ernstige beserings en in buitengewone gevalle, selfs die dood (Iso-Ahola *et al.*, 1988). Voorbeelde van sulke aktiwiteite is rotsklim, grotkruip, SCUBA-duik, witwaterroei en hoëtoe-aktiwiteite (Ewert & Hollenhorst, 1989; Attarian, 1991). Robb en Ewert (1987) voeg onder andere ook vlerksweef en snorkelduik by.

Die wanopvatting van risiko in avontuurrekreasie

Aanvanklik was die term *hoërisiko-aktiwiteit* 'n gewilde beskrywing van aktiwiteite wat gekenmerk word deur uitdaging, avontuur en sensasie. Vandag is dit egter nie meer 'n populêre beskrywing nie (Meier, 1990). Die woord "risiko" is misleidend omdat die huidige ongeluks- en beseringsyfer baie laag is in hierdie aktiwiteite, aldus Robb en Ewert (1987). Daar bestaan dus 'n wanopvatting by die publiek dat hoërisiko-rekreasie-aktiwiteite botweg riskant en gevaarlik is. Strauss (1993) sê dat die waarnemer dikwels deur die onbekende gelei word tot wanopvattinge, bevooroordeelde interpretasies en irrasionele vrese. Meer gepaste benaminge vir *hoërisiko-aktiwiteite* is *avontuurrekreasie* of *natuurlike uitdaagaktiwiteite* (Ewert, 1986b), *buitelug-avontuurrekreasie* (Robb & Ewert, 1987) en *avontuuropleiding* (Meier, 1990).

Tog is dit ook hierdie wanopvatting van die buitestaander wat aan avontuurrekreasie sy geloofwaardigheid gee. Vester (1987) noem dit 'n "morele dubbelsinnigheid". Hy verduidelik dit deur te sê dat die statuur van ware avontuur

nie afhanklik is van die samelewing se vaste morele standarde nie, maar juis van die gemengde gevoelens van die buitestaander jeens die aktiwiteit.

Die rol van risiko in avontuurrekreasie

Die risiko in avontuuraktiwiteite is dus maar net deels geleë in die inherente gevaarlike aard van die aktiwiteit en die uitdaging om natuurlike hindernisse suksesvol te oorkom. Die ware toedrag van sake is egter dat dit fyn berekende en gekontroleerde fisieke én sielkundige risiko's is (Bunting, 1982) wat gemanipuleer word om 'n gewenste uitwerking of ondervinding te skep (Robb & Ewert, 1987). Doelwitte word vooraf bepaal en die potensiële waarde wat die aktiwiteit mag inhou, word opgeweeg teen die geskatte risiko (Meier, 1978). Elke avontuuraktiwiteit besit sy eie samestelling en hoeveelheid risiko wat op sigself 'n motief is vir deelname (Vester, 1987). Die trekpleister van hierdie aktiwiteite lê in die aanwending van die deelnemer se eie vermoëns en ervaring om suksesvol in sy pogings te wees (Skinner, 1992). Sonder 'n element van risiko sal die aktiwiteit sonder uitdaging wees en gevolglik ook 'n groot deel van sy potensiële waarde inboet: "Part of the attraction of climbing can be the sense of danger; to remove the risk would alter the activity itself" (Fyfe & Peter, 1990).

Eienskappe van avontuuraktiwiteite

Cheron en Ritchie (1982) het aangedui dat die risiko by deelname aan avontuurrekreasie uit verskeie dimensies bestaan. Buiten die reeds genoemde sielkundige en fisieke dimensies, is daar ook 'n sosiale en finansiële komponent betrokke.



Daar was bloot aanvaar dat deelnemers aan SCUBA-duik bang was vir die aard van die sportsoort, dit wil sê die fisieke gevare daaraan verbonde. In 'n studie deur Griffiths *et al.* (1982) wat die verhouding tussen situasie-gebonde vrese en trek-angs onder SCUBA-duikers ondersoek het, is besef dat daar ander bronne van vrees bestaan wat aangespreek behoort te word. Behalwe vir fisieke en sielkundige risiko's (denkbeeldig) is die deelnemers, veral dames, wat deel is van 'n groep vreemdelinge, ook onderworpe aan vrese vir sosiale evaluasie (Ewert, 1988b). Dit dien as verduideliking van die sosiale komponent as 'n bydraende dimensie van geskatte risiko's betrokke tydens deelname aan die sogenaamde hoërisiko-aktiwiteite. Cheron en Ritchie (1982) voer aan dat daar tydens deelname aan elke rekreasie-aktiwiteit boonop ook met finansiële, funksionele, satisfaksie- en tydsrisiko's rekening gehou moet word.

Uitdaging is 'n ooglopende kenmerk van avontuurrekreasie. Die term "uitdaging", gesien in 'n avontuurrekreasie-konteks, word deur Dattilo en Murphy (1987) omskryf as die bepaling van individuele vaardighede in 'n natuurlike omgewing waar 'n element van risiko betrokke is en daar onsekerheid omtrent die uitslag van die ondervinding bestaan. 'n Investerings van die self is nodig om sukses te bereik:

"It is through risking that people test themselves, that they find out just what it is they can and cannot do. To eliminate that opportunity for self-determination is undesirable." (McAvoy & Dustin, 1990:59)

Wanneer die uitdaging verwyder word, sê Dattilo en Murphy (1987), word die deelnemer van die wese en nut van avontuurrekreasie ontnêem.

In die definisie van avontuurrekreasie deur Ewert (1986a) en Ewert en Hollenhorst (1989), word melding gemaak van 'n verdere faktor wat bydra tot die sielkundige risiko van 'n aktiwiteit, naamlik *onsekerheid oor die uitslag*. Alle avontuurrekreasie-aktiwiteite bevat elemente van onsekerheid (Milès, 1978). Vester (1987:238)

bevestig dit, maar sê terselfdertyd dat alle elemente van onsekerheid nie noodwendig altyd avontuur is nie:

"Bearable ambiguity and tolerable uncertainty of action and its outcomes make some - of course not all - leisure worlds playgrounds for adventurous activity."

Die kwessie rondom die soeke na onsekerheid in 'n uitslag is al reeds verskeie jare die brandpunt van filosofiese bespreking. Vester (1987) verwys na George Simmel (1965) wat gesê het dat diegene wat reken dat die irrasionele bloot iets is wat nog gerasionaliseer moet word, nie die volheid van lewe besef nie. Simmel sê voorts dat irrasionaliteit en onsekerheid eerder as beginsels van die lewe gesien moet word. Vir die oningeligte kom die deelnemer irrasioneel voor, maar die deelnemer wat wél die risiko betree, glo aan die moontlikheid van 'n suksesvolle uitslag, wat die prys ook al mag wees (Vester, 1987). Die *onsekerheid oor die uitslag* word geskep deur 'n wisselwerking tussen risiko en bekwaamheid. Risiko word hier gesien as die moontlikheid om iets van waarde te verloor (Meier, 1978) en die mate van bekwaamheid word as die vermoë of vaardigheid van die individu beskryf om beheer te hê oor 'n onsekere uitslag (Carpenter & Priest, 1989). In sekere aktiwiteite bestaan daar 'n omgekeerde verwantskap tussen bekwaamheid en risiko (Meier, 1978) - hoe hoër die deelnemer se vaardigheidsvlak, hoe laer is die risiko. Hier word die deelnemer gekonfronteer met die vraag of sy kennis en vermoëns voldoende is om die situasie te bowe te kom (Miles, 1978). Die persepsie wat 'n persoon van sy vermoëns het om 'n uitdaging suksesvol te oorkom, word ook grootliks beïnvloed deur die agting wat ander mense teenoor hom openbaar (Dattilo & Murphy, 1987).

DIE ONDERSKEID TUSSEN ANGS EN VREES

Die feit dat die deelnemer aan avontuurrekreasie ongetwyfeld aan gevare blootgestel word wat sielkundig ervaar word, blyk 'n onaanvegbare stelling te wees (Ewert, 1985; Dattilo & Murphy, 1987; Iso-Ahola *et al.*, 1988). Angs en vrees hou verband met avontuuraktiwiteite en is beide aangeleerde response en instinktiwe gedrag. Vrees, as instinktiwe gedrag, is byvoorbeeld 'n vrees vir hoë afgronde en vinnig vloeiende riviere. Aangeleerde response van vrees sluit die gebrek aan selfvertroue in en die vrees om nie deur 'n groep aanvaar te word nie (Ewert, 1988b).

Verskeie skrywers het dit al nodig gevind om tussen die begrippe *angs* en *vrees* te onderskei (Hauck, 1975; Gouws *et al.*, 1979). Martens (1972) sê egter dat die gebruikswaarde van so 'n onderskeid tussen *angs* en *vrees* sterk bevraagteken moet word. Ook Ewert (1988b) is dit eens dat die afbakening van die begrippe *angs* en *vrees* in die bestudering van avontuurrekreasie dikwels onbenullig is deurdat hierdie begrippe nie altyd duidelik onderskeibaar is nie. Die begrippe *angs* en *vrees* is daarom as sinonieme gebruik deur Ewert (1988b) in die bestudering van sekere aspekte van vrese wat ervaar word deur deelnemers tydens deelname aan buitелugrekreasie-aktiwiteite. Om dieselfde redes sal hierdie twee begrippe ook om die beurt gebruik, en as sinonieme beskou word in die huidige studie.

Onderskeid tussen situasie-gebonde *angs* en *angs* as 'n persoonlikheidskenmerk

Spielberger (1966) dui aan dat daar verskeie dubbelsinnighede bestaan in die konseptuele status van die begrip *angs*. Hierdie verwarring, sê hy, is te wyte aan die blindelingse gebruik van die begrip *angs* wanneer daar eintlik na verskillende

konsepte verwys word. Die vrese wat mense ervaar kan verband hou met die mens se persoonlikheid, voortaan genoem *persoonlikheidstrek-* of *trek-angs* (trait anxiety). Dit kan ook wees as gevolg van 'n spesifieke bron of situasie waarteenoor die individu te staan kom. Laasgenoemde staan as *situasie-angs* (state anxiety) bekend (Ewert, 1988b). Beide hierdie tipes angs speel 'n rol tydens die deelname aan avontuurrekreasie (Powell & Verner, 1982).

Situasie-gebonde angs

Spielberger (1975:137) omskryf situasie-angs met die volgende definisie:

"Anxiety as an emotional state (A-State) is characterised by subjective, consciously perceived feelings of tension, apprehension, and nervousness accompanied by or associated with activation of the autonomic nervous system. A-States may vary in intensity and fluctuate over time as a function of the stresses that impinge on the organism."

Hierdie vrese is die reaksie op spesifieke situasies en omstandighede (Zuckerman, 1976) wat konkreet (fisies) of denkbeeldig (sielkundig) kan wees (Sarason, 1975). Dit kan vergelyk word met Attarian (1991) se definisie van avontuurrekreasie, naamlik dat dit 'n uitdagende vorm van buitelogrekreasie is, wat gekenmerk word deur blootstelling van die deelnemer aan werklike of denkbeeldige gevaar. In avontuurrekreasie kom die deelnemer dikwels te staan voor situasies wat potensieel gevaarlik is, veral wanneer hy deel is van 'n program of aktiwiteit waarin die klem val op die doelbewuste blootstelling aan gevaar (Ewert, 1988b). Ewert (1986c) dui daarop dat fisieke gevare en sosiaal-gebaseerde vrese die algemeenste vorme van situasie-gebonde vrese is wat deur deelnemers aan buitelogrekreasie-aktiwiteite ervaar word. Fisieke gevare in avontuurrekreasie sluit byvoorbeeld in: 'n vrees om

te val en 'n vrees vir vinnig vloeiende of diep water, terwyl sosiale vrese in die vorm van uitsluiting deur die groep en "ek is swakker as die groep" ervaar word.

Angs as 'n persoonlikheidskenmerk

Om 'n duidelike onderskeid met situasie-angs te tref, is dit gepas om ook na Spielberger (1975:137) se definisie van angs as 'n persoonlikheidskenmerk te verwys:

"Trait anxiety (A-Trait) refers to relatively stable individual differences in anxiety proneness, i.e., to differences among people in the disposition or tendency to perceive a wide range of situations as threatening and to respond to these situations with differential elevations in state anxiety."

Dit kan eenvoudiger gestel word: Persoonlikheidsvrese wat 'n aangeleerde gedrag is, reflekteer die individu se geneigdheid om 'n hele reeks van nie-gevaarlike situasies en aktiwiteite (objektief gesien) as gevaarlik te ervaar. Die individu reageer met buite verhouding hoë situasie-gebonde vrese tot die omvang van die gevaar. Die vlak van hierdie persoonlikheidsvrese is relatief stabiel (Spielberger, 1966). Dit wil dus voorkom asof elke persoon beskik oor 'n sekere mate van vrees wat 'n persoonlikheidskenmerk van daardie persoon is. Hoewel hierdie vlak redelik stabiel is, is dit subjektief en wissel die vlak van persoon tot persoon.

Spielberger (1966) beskryf die verhouding tussen situasie- en trek-angs as ooreenstemmend met die verhouding tussen kinetiese en potensiële energie. Situasie-angs (kinetiese energie) is die onmiddellike reaksie van 'n spesifieke intensiteit op 'n situasie. Trek-angs (potensiële energie) is 'n latente of sluimerende stemming wat tot uiting kom wanneer dit deur die regte stimuli geaktiveer word (Martens, 1972).

Die positiewe en negatiewe belewing van vrees

Hardy (1990) beskryf die sielkundige vaardighede van bergklimmers en noem dat die simptome van vrese by bergklimmers basies in twee groepe verdeel kan word. Die eerste noem hy bloot *worry* (sielkundig) en dit sluit gedagtes en beelde van moontlike mislukking in. Die klimmer is heeltyd bewus van die gapende afgrond onder hom en weet dat die geringste fout noodlottig kan wees. Die tweede groep simptome, waaraan daar nie aandag in hierdie studie gegee word nie, is fisiologies van aard. Dit manifesteer in die vorm van adrenalienafskieding, sweterige hande en die sogenaamde veg-of-vlug-reaksies. Hardy (1990) gaan voort deur te noem dat die genoemde sielkundige simptome nie net 'n negatiewe invloed op die klimmer het nie, maar dat dit 'n belangrike bron van motivering is wanneer dit korrek hanteer word. Nie net motiveer dit die klimmer nie, maar verhoog dit sy konsentrasie en versigtigheid. Die rede hiervoor, verklaar Schreyer *et al.* (1978), is omdat die spanning wat gewek word as 'n vorm van stimulasie of opwekking gesien kan word.

DIE ROL VAN SPANNING (STRES) IN AVONTUURREKREASIE

In die proses van deelname aan avontuurrekreasie word die deelnemer aan 'n sekere mate van spanning onderwerp (Schreyer *et al.*, 1978). Ook die presiese omskrywing van hierdie begrip was die brandpunt van heelwat navorsing oor jare en het soms uiteenlopende definisies opgelewer (Martens, 1972). Deur kritiese elemente van hierdie navorsing saam te vat, het Cofer en Appley (1964) tot die slotsom gekom dat spanning 'n toestand van 'n organisme is, waarin hy besef dat sy welstand of integriteit in gedrang is en dat hy al sy energie moet rig tot die

beskerming daarvan (Martens, 1972). Ter ondersteuning hiervan verklaar Martens (1972) dat 'n persoon, genaamd McGrath, in 1970 'n model bekend gestel het om meer lig op hierdie begrip te werp. Hierdie model impliseer dat spanning (wat 'n vorm van situasie-gebonde vrese is) gewek word waar daar 'n wanbalans bestaan tussen die vereistes benodig tot suksesvolle optrede in 'n aktiwiteit en die onvermoë van die individu om aan hierdie vereistes te voldoen. 'n Verdere vereiste vir die ontstaan van spanning is dat die gevolge van so 'n onvermoë om suksesvol te wees, belangrike implikasies vir die individu moet inhou (Martens, 1972).

Die positiewe en negatiewe belewing van spanning

Schreyer *et al.* (1978) stel voor dat ten spyte daarvan dat die deelname aan avontuuraktiwiteite 'n redelike hoë mate van spanning op die deelnemer plaas, hierdie spanning nie slegs in 'n negatiewe lig beskou moet word nie. Vanuit dieselfde bron (avontuuraktiwiteite) kan spanning ook gesien word as 'n vorm van opwekking of stimulasie. Mitchell (1982) noem dat Selye in 1974 twee begrippe geïdentifiseer het, naamlik *distress* en *eustress*. 'n Negatiewe konnotasie word deur Selye aan *distress* gekoppel (swaarkry, ellende en mislukking), terwyl *eustress* beskryf kan word deur woorde soos vreugde en vervulling. Dit is veral laasgenoemde begrip wat met avontuurdeelname geassosieer word; die individu daarsonder ... "is to be eddied in the stream of life, cut off from stimuli..." (Mitchell, 1982:50).

OPWEKKING EN ANGS

Situasie-angs beïnvloed 'n persoon se gedrag in twee dimensies, naamlik intensiteit en rigting (Martens, 1972). Die mate van opwekking verteenwoordig die intensiteitsdimensie van gedrag. Dit is 'n veranderlike waaraan 'n spesifieke waarde toegeken moet word sodat 'n wese se sielkundige toestand op enige stadium beskryf kan word; dit is 'n maatstaf van die wakkerheid van die wese en ook van die gereedheid daarvan om te reageer. Opwekking is die reaksie op enige intense stimulasie, terwyl situasie-angs, in teenstelling hiermee, 'n aangeleerde respons is en beperk word tot die opwekking wat deur die gewaarwording van gevaar veroorsaak word.

Optimum vlak van opwekking

Schreyer *et al.* (1978) berig, na die bestudering van die werke van Berlyne (1960) en Klausner (1968), dat die individu gedurig op soek is na 'n optimum vlak van opwekking. Sodra 'n persoon onder hierdie vlak gestimuleer word, sal hy verveling ervaar. Gal-Or en Tenenbaum (1986:203) maak melding van die sogenaamde *zone of optimal functioning*. Dit is die optimale vlak van opwekking waar die deelnemer die effektiwiteit is. Ook verg elke aktiwiteit 'n eie optimum stimulasievlak van die deelnemer. Dit kan bes moontlik verduidelik word in terme van 'n plafon wat in die breë 'n skeidslyn vorm tussen onder- en oorstimulasie. Wanneer 'n persoon tot 'n vlak gestimuleer word wat ver benede dié plafon is, sal hierdie onderstimulasie aanleiding gee tot 'n toestand van verveling. Indien die persoon deelneem aan 'n aktiwiteit waar hy gestimuleer word tot 'n vlak op of net bokant hierdie plafon, sal sy konsentrasie en gevolglik ook die effektiwiteit van sy uitvoering die hoogste wees; die sogenaamde *sone van optimum opwekking*. Dit sal aanleiding gee tot die

ervaring van *eustress*. Die mate van vrees wat hier mag ontstaan word positief deur die deelnemer ervaar en aangewend. In gevalle waar beide die vlakke van die situasie- en trek-angs baie hoog is, byvoorbeeld tydens die uitvoering van 'n eerste valskermsprong (Powell & Verner, 1982), word die plafon van stimulasie oorskry. Sulke ervarings van oorstimulasie word uitgedruk aan 'n manifestasie van vrees (*distress*) in die vorm van negatiewe sielkundige en fisiologiese uitwerkinge, wat die effektiwiteit van uitvoering en konsentrasie kan inhibeer. Dit wil dus voorkom dat, indien 'n persoon oor 'n hoë mate van trek-angs beskik (fobies of oormatige vrees vir minder gevaarlike situasies), slegs 'n geringe hoeveelheid opwekking of situasie-angs (intensiteitsdimensie) benodig word om hierdie spreekwoordelike plafon te bereik. In die geval waar hierdie opwekking 'n kritieke waarde bereik, sê Martens (1972), sal die persoon moontlik die opsie neem om aan die aktiwiteit te onttrek (dimensie van rigting).

AARD EN EIENSKAPPE VAN SELFAGTING

In die verlede het verskeie navorsers reeds die weiveld rondom die selfagtingswaterbak vertrap op soek na die werklike aard en eienskappe van selfagting, ten einde hierdie konsep volledig te kan omskryf en definieer. Indien die veranderinge in selfagting enigsins bestudeer wil word, is dit goed vir die navorser om hom volledig te vergewis van die aard en omvang van hierdie begrip. Sodoende sal dit hom in staat stel om antwoorde te kan verskaf op vrae rondom die definisie en die beïnvloedbaarheid daarvan, die omstandighede waaronder selfagting beïnvloed kan word en die effek wat avontuurrekreasie daarop uitoefen.

Definisie van selfagting

Selfkonsep word deur Weiss (1987) beskryf as die beskrywing of die etiket wat 'n persoon aan homself koppel en verteenwoordig fisieke, gedrags- en emosionele kwaliteite. Ander navorsers beskryf selfagting as 'n persoon se selftrots (Morris, 1969), of soos Fleming en Watts (1980) dit stel, is dit die persoonlike oordeel van 'n persoon se eie-waarde. Anshel *et al.* (1991) definieer selfagting as die mate waarin selfwaarde of gevoelens van bevoegdheid uitgedruk word. Weiss (1987:88) stel dit as volg:

"...Self-esteem represents the evaluative and affective component in one's self-concept; that is it refers to the qualitative judgements and feelings attached to the description one assigns to self."

Selfkonsep, selfbeeld en sosiale konsep is al verskeie kere as sinoniem gebruik met selfagting (Steffenhagen, 1990). Selfagting is egter 'n multidimensionele konsep wat bestaan uit 'n reeks van hierdie konstrakte wat op 'n komplekse interafhanklike wyse skakel. Selfkonsep maak die geestelike en kognitiewe dimensie van selfagting uit. Selfkonsep en selfagting is nie dieselfde nie, maar selfkonsep is 'n onskeibare deel van selfagting (Steffenhagen, 1990).

Selfbeeld is sinoniem met selfkonsep (Gouws *et al.*, 1979) en dit is die siening en evaluasie van 'n persoon van homself; insluitende kognitiewe, emosionele en evaluatiewe elemente (Gouws *et al.*, 1979; McAvoy *et al.*, 1989). McAvoy *et al.* (1989) beskryf selfkonsep as die verwysingsraamwerk wat die individu vorm in sy interaksie met die wêreld. Baumeister en Tice (1985) se definisie van selfagting, naamlik dat dit 'n globale definisie van die self is, stem baie nou ooreen met die definisie van selfbeeld deur Gouws *et al.* (1979).

In die bestudering van die genoemde definisies van selfkonsep, selfbeeld en selfagting, is daar twee idees wat sentraal voorkom in al die definisies, naamlik die gedagte aan die affektiewe domein (emosie of gemoed) en die gedagte van 'n evaluasie van die een of ander aard. As gevolg hiervan het Weiss (1987) die terme selfkonsep en selfagting sinoniem met mekaar gebruik. Ook verleen die noue ooreenkoms tussen die definisies van selfbeeld (Gouws *et al.*, 1979) en selfagting (Baumeister & Tice, 1985), en die interafhanklikheid van die twee konsepte hul daartoe dat daar in hierdie studie om die beurt verwys sal word na selfbeeld, selfagting en selfkonsep. Om hierdie rede word Coopersmith (1967) se definisie van selfagting, soos gebruik deur Weiss (1987:88), as die mees omvattende definisie van selfagting beskou:

"...the evaluation which the individual makes and customarily maintains with regard to himself: It expresses an attitude of approval or disapproval and indicates the extent to which an individual believes himself to be capable, significant, successful and worthy. In short, self-esteem is a personal judgment of worthiness that is expressed in the attitudes the individual conveys to others by verbal reports and other expressive behavior."

Ook was dit Coopersmith (1967) wat die eerste keer melding gemaak het dat die hele konsep van selfagting, multifasig is. Hy word heelhartig ondersteun deur Fleming en Watts (1980). Die definisie wat deur Fleming en Watts (1980) gegee word beskryf selfkonsep as: (a) multifasig, (b) georganiseerd, (c) hiërargies, (d) stabiel in 'n algemene lig gesien, en onstabiel wanneer dit aan 'n situasie gekoppel word, (e) ontwikkelend met toename in ouderdom, (f) evaluatief (g) en onderskeibaar van ander konstrukte.

Selfagting: Stabiel of fluktuierend?

In die definisie van selfagting deur Fleming en Watts (1980) word daar melding gemaak van stabiele en onstabiele eienskappe van selfkonsep. Die kontroversie rondom die stabiliteit of onstabiliteit van die mens se selfagting/selfkonsep word al reeds jare lank deur navorsers in hul empiriese werk vermy (Markus & Kunda, 1986). Van so vroeg as die jare vyftig is daar wel deur navorsers na die twee skynbaar onversoembare pole van selfkonsep verwys. Markus en Kunda (1986:858) verwys na Rogers (1951) se beskrywing van selfkonsep as *organized and consistent*, maar ook as *fluid*, en dan na Turner (1956), waar hy hierdie eienskap van selfkonsep as volg aanspreek: *a stable set of evaluative standards*, maar elders as *the picture the person has of himself or herself at any given moment*. Navorsers het dus hier te make met 'n dilemma, want soos Marsh *et al.* (1986:195) dit stel: "Self-concept cannot be perfectly stable and still be responsive to dramatic life events or systematic interventions."

Die stabiliteit van selfagting

Die meeste vroeëre empiriese navorsing was egter toegespits op die stabiele eienskap van selfkonsep. Dit het die mees konsekwente en ondubbelsinnige resultate opgelewer, naamlik dat die individu op soek is na stabiliteit in sy sieninge, en aktief alle informasie wat in stryd hiermee is, wil vermy (Markus & Kunda, 1986). Om die waarheid te sê, dieselfe navorsers dui ook op die werke van Swann en Hill (1982), waar hulle beweer dat mense baie moeite sal doen om hulle selfkonsepsies te bevestig. Hulle sal byvoorbeeld hou by informasie wat in lyn is met hul denke, en selfs hulle omgewing so inrig om invloede van buite die hok te slaan.

Die smeebaarheid van selfagting

Die gedagte aan 'n fluktuierende selfkonsepsie het sy ontstaan te danke aan die sosiale aard van die definisie van die self (Markus & Kunda, 1982). Dit sou onvolledig wees om die kwessie rondom fluktuasies in selfkonsep te bespreek, sonder om melding te maak van die invloed van sosiale prosesse. Dit is veral relevant tot hierdie studie as daar in gedagte gehou word dat die motivering van mense om aan avontuuraktiwiteite deel te neem, veral diegene aan die onervare kant van die spektrum, dikwels berus op sosialiteit (Barefoot *et al.*, 1981).

In 'n avontuuraktiwiteit bevind 'n deelnemer homself meestal midde 'n groep (almal bekend, almal onbekend of sommige bekend) met gepaardgaande sosiale interaksie. 'n Aanhaling deur James (aangehaal in Markus en Kunda, 1986:858) van so vroeg as 1910 ("the individual has as many different social selves as there are distinct groups of persons about whose opinion he cares") en die resultate van 'n studie, gedoen deur Morse en Gergen (1970), stel dit onomwonde dat 'n persoon se selfdefinisie gedurig onderworpe is aan kortstondige fluktuasies. Die bevindinge van hierdie studie deur Morse en Gergen (1970) lui dat die persoon wie se sielkundige lewe gedomineer word deur 'n lae en wisselvallige selfkonsep, meer buigsaam betreffende sy selfdefinisie is en geneig is om sy gedrag na buite van een situasie na 'n ander te verander. Marsh *et al.* (1986) noem drie vereistes vir die effektiewe aanduiding van die manipulasie van selfkonsep: Eerstens, 'n sterk genoeg manipuleerder, tweedens, 'n groot genoeg steekproef en derdens, 'n sensitiewe, maar relevante maatstaf.

Selfagting: Stabiel en smeebaar

Morse en Gergen (1970:154) sê dat die gedagte aan 'n stabiele selfkonsep nie geheel en al verwerp moet word nie. Hulle verduidelik dit as volg:

"An individual probably receives fairly consistent evaluations of others about certain aspects of himself, and heterogenous evaluations concerning others. When such learning experiences are consistent and continuous, a certain degree of stability in self-conception may result. With variability in what is learned about self comes flexibility in feelings of identity from moment to moment."

Daar moet dus aanvaar word dat 'n persoon se selfkonsep aan die een kant 'n redelik stabiele karaktertrek is, maar aan die ander kant tog ook beïnvloed word deur verskillende situasies. Op die oog af blyk daar 'n aanvegbare dubbelsinnigheid in hierdie stelling opgesluit te lê. Markus en Kunda (1986:859) werp egter lig hierop deur dit te verduidelik in terme van wat hulle noem: *The working self-concept* - dit is die selfkonsep van 'n persoon op 'n gegewe oomblik, verkry uit 'n universum. Elke persoon beskik oor so 'n universum van selfkonsepte. Hierdie universum is nie 'n unitêre entiteit of die gemiddeld van 'n aantal konsepte nie, maar bestaan uit 'n akkumulاسie van elke selfkonsep wat al deur die persoon op sy lewenspad gevorm is. Nuwe selfkonsepte kan tot hierdie universum toegevoeg word en sal nie verdwyn nie, selfs al word dit selde herroep. Sekere selfkonsepte uit hierdie universum is meer permanent beskikbaar vanweë hulle belangrikheid in die definiëring en behoud van die self - die sogenaamde kernselfkonsepsies. Die *working self-concept* is dus 'n tydelike struktuur wat geskep word in die werkende geheue, bestaande uit elemente afkomstig vanuit die redelik stabiele en permanente universum. Dit word geaktiveer deur die huidige sosiale omgewing, of opgeroep deur die persoon in antwoord op 'n spesifieke situasie. Indien 'n persoon gekonfronteer word deur 'n situasie waar 'n uitdaging aan sy selfagting gestel word, byvoorbeeld deur 'n negatiewe opmerking of die kragtige ingryping van die invloed van 'n Outward

Bound program (Marsh *et al.*, 1986), gaan dit gepaard met 'n magdom van veranderde selfkonsepsies. Hierop sal die persoon reageer deur konsepsies van die self uit die universum te herroep tot die *working self-concept* in 'n poging om sy selfagting te beskerm. So 'n tydelike selfpromosie het 'n groot invloed op die persoon se gemoedstoestand en selfagting, met gepaardgaande aanpassings in denke en optrede (Markus & Kunda, 1986). 'n Goeie voorbeeld van sulke veranderde selfkonsepsies word verskaf deur die resultate van 'n studie gedoen deur Hunter (1987), waar 'n buitelig-rehabilitasieprogram op jeugmisdadigers toegepas is. Hunter (1987:37) sê onder andere: "The subjects experienced success at tasks which were previously considered impossible by them." Indien situasies herhaaldelik voorkom waarin die individu selfkonsepsies moet aktiveer wat verskil van die kernselfkonsep, kan aanvaar word dat die kernselfkonsep ook mettertyd sal verander (Markus & Kunda, 1986).

Steffenhagen (1990) het in sy definiëring van selfagting beide die stabiele en onstabiele eienskappe daarvan in ag geneem. Dit het daartoe gelei dat hy 'n *nominale* en 'n *ware definisie* van selfagting geformuleer het. Die nominale definisie dui op die tyds- en omgewingsgebondenheid van selfagting, en is afhanklik van die persoon se emosionele belewing van 'n situasie. Dit impliseer dat selfagting in wese bepaal word deur die positiewe emosionele staat waarin 'n persoon verkeer (onstabiel). Die ware definisie deur Steffenhagen (1990) lui dat selfagting die totale persepsie van die self is, in ag genome sy selfkonsep, fisieke selfbeeld en sosiale konsep.

Iso-Ahola *et al.* (1988:34) verduidelik die stabiliteit en smeebaarheid van selfagtingsvlakke op grond van die feit dat die waarneembare of geskatte bekwaamheid van die deelnemer as 'n middelaar vir selfagting gesien moet word. Hulle tref onderskeid tussen *algemene geskatte bekwaamheid* (*general perceived*

competence) en *spesifieke geskatte bekwaamheid (specific perceived competence)*. Spesifieke geskatte bekwaamheid is situasie-gebonde en is die mate waartoe 'n persoon bedrewe voel ten opsigte van 'n spesifieke en onlangse ondervinding (hoe voel ek oor vandag se vertoning) en in avontuurrekreasie, is dit hierdie faktor wat verantwoordelik is vir die fluktuasie in selfagtingsvlakke (Iso-Ahola *et al.*, 1988). Die algemene geskatte bekwaamheid (ek is 'n beginner of ek is ervare) is dus die resultante van 'n hele reeks van gebeurlikhede oor jare en word nie geredelik deur 'n enkele gebeurlikheid beïnvloed nie. Dit is waarom ervare en onervare klimmers byvoorbeeld nie noodwendig in spesifieke geskatte bekwaamheid verskil nie, asook nie in selfagtingsvlakke nie.

Ook Weiss (1991) is 'n voorstander van die idee dat selfagting beide stabiele en smeebare eienskappe besit. Sy verduidelik dit in terme van 'n hiërargiese model wat 'n uitbreiding is van 'n model deur Robson (1988). Robson (1988) het na volledige bestudering van literatuur, agt verskillende komponente van selfagting geïdentifiseer, waarop Weiss (1991) verdere sub-areas voorstel. (Sien Tabel 1.)

Die sub-areas voorgestel deur Weiss is nie slegs 'n verdere uitbreiding van die hoofkomponente van selfagting nie, maar besit ook 'n laer hiërargiese orde. Hierdie laer orde van selfagting is nie stabiel nie, maar wissel van een situasie tot 'n ander. Anders gestel: Dit is makliker om sekere gevoelens van die self te verander met betrekking tot 'n spesifieke situasie as wat die globale beeld van die self beïnvloed sal word. Indien 'n herhaling van dieselfde veranderinge gereeld voorkom, kan die persoon se globale selfagting beïnvloed word.

Daar is 'n swakpunt in die mondering van vele terapeutiese rekreasieprogramme in die sin dat die verbetering van een komponent van selfagting (Tabel 1) nie noodwendig 'n verbetering in 'n ander komponent beteken nie. Tog, sê Weiss

(1991), dat daar wel rekreasie-ondervindinge geskep kan word waarin al bogenoemde komponente tegelyk aangespreek kan word. Sy gebruik die voorbeeld van die aanleer/ontwikkeling van rekreasievaardighede wat in 'n natuurlike of wildernisomgewing geskied.

Tabel 1: Komponente en sub-areas van selfagting

Komponente (Robson, 1988)	Sub-areas (Weiss, 1991)
1. Bestaanswaarde	Natuur Menslikheid Geestelikheid Alsydigheid
2. Beduidenheidsgevoel	Karakter Waarde
3. Vasberadenheid	Doelwitstelling Reaksie op teenspoed
4. Beheer oor destinasie	Besluite Opsies
5. Waardigheid	Selfrespek Besittings
6. Bekwaamheid	Vaardighede Prestasies
7. Sosiaal-aanvaarbaarheid	Vriende Sosiale lewe Sosiale gedrag
8. Voorkoms	Liggaamsbeeld Kleding Persoonsversorging Uitdrukking

Hoe dit ook al sy, die feit dat navorsers saamstem oor die feit dat selfkonsep in wese 'n smeebare entiteit is, dui op 'n potensiële terapeutiese waarde. Deurdat die selfdefinisie van mense, met 'n lae en wisselvallige selfkonsep gevoelig is vir

veranderinge, beteken dit dat hulle ook vatbaar is vir die manipulasie deur terapie. In hierdie studie word juis gepoog om by wyse van die manipulasie van Markus en Kunda (1986) se *working self-concept*, Iso-Ahola *et al.* (1988) se *spesifieke geskatte bekwaamheid* en die *nominale selfagting* van Steffenhagen (1990), wetenskaplik te bewys dat avontuuraktiwiteite 'n effektiewe positiewe manipuleerder van selfagting is. Sodoende word gepoog om die volgende stelling van Atkinson (1990:46) te ondersteun: "Outdoor recreation should not be viewed simply as play in the outdoors, but as a unique opportunity to learn about ourselves."

Robb en Ewert (1987) merk in ooreenstemming met Weiss (1991) op dat buitelug-avontuurprogramme vir terapeutiese doeleindes nie as 'n eenmalige wondermiddel beskou moet word nie, maar as 'n voortgesette proses. Ook Mitten (1992) deel hierdie sienswyse. Sy merk op dat selfagting by dames verhoog word met persoonlike groei en dat dit 'n lewenslange proses is. Dit kan deur deelname aan buitelugprogramme bewerkstellig word, maar kan egter nie oornag geskied nie. Die mate waarin selfagting verhoog na aanleiding van deelname aan sulke programme is afhanklik van die vlak van selfagting voor deelname, asook die programontwerp.

Verhoging in selfagting as 'n nastrewenswaardige doelwit

Hoe sterker die selfkonsep van 'n persoon is, hoe beter is daardie persoon toegerus om die uitdagings van die lewe te hanteer en om selfvervulling te bewerkstellig (McAvoy *et al.*, 1989).

Ongelukkig skilder die teenoorgestelde situasie 'n baie donker prentjie: Persone wat 'n relatiewe lae selfagting het, skat hulle vermoëns baie akkuraat na waarde en besit geen weerwil om hulself te oortuig dat hulle waardig is nie; soms soek hulle

juis inligting wat die stand van hulle benarde situasie bevestig (Swann, 1987). Hulle is baie bewus van hulle swakhede en het ook geen lewensmoed en wilskrag om hulle agting te verhoog nie, aldus Baumgardner *et al.* (1989); tog het hulle dieselfde behoefte aan positiewe emosies wat ander ervaar wanneer hulle bedrewe is in 'n sekere aktiwiteit. Kernis *et al.* (1989:712) merk die volgende hieroor op: "One of the cruel aspects of low self-esteem is its self-perpetuating quality."

Bogenoemde, en ook ander navorsing, dui daarop dat diegene met 'n lae selfagting 'n groter intensiteit van negatiewe reaksies openbaar ten opsigte van volgehoue negatiewe terugvoer (mislukkings). Die proses wat hiervoor verantwoordelik is, heet bloot *veralgemening na mislukking*. Dit beteken dat die lae selfagtingspersoon na 'n mislukte poging ook 'n hele paar ander aspekte van homself as negatief beskou, of soos Beck (1967) dit stel (aangehaal in Kernis *et al.*, 1989:707): "...failure spreads from the particular trait to the totality of his self-concept."

Weiss (1991) noem dat spesialiste in terapeutiese rekreasie opgemerk het dat selfagting die barometer is van 'n persoon se emosionele, ontwikkelings- en fisieke beperkinge. 'n Lae selfagting dui op 'n gebrek in hierdie fasette van die persoon se lewe. Steffenhagen (1990) dui op die belangrikheid van die ontwikkeling van hoë selfagting deur te verwys na die posisie wat dit beklee in die persoonlikheid van die individu. Hy sê dat selfagting die kern uitmaak van 'n persoon se persoonlikheid en gevolglik ook die basis is van alle gedrag.

Bogenoemde navorsers dui almal op die belangrikheid daarvan vir die individu om oor 'n hoë selfagting/selfbeeld te beskik. Dit onderstreep dus die legitimiteit van die huidige studie waarin die waarde van die deelname aan avontuuraktiwiteite op selfagting en gemoedstoestande ondersoek word.

AVONTUURREKREASIE EN GEMOEDSTOESTANDE

Hammerton en Tickner (1968) het 'n studie gedoen om die effek van stres, wat geskep is deur valskermspring, op die uitvoering van hoë vaardigheidsoefeninge te bepaal. Behalwe vir die negatiewe invloed wat spanning (*distress*) op die effektiwiteit van uitvoering van die aktiwiteite gehad het, het hulle berig dat die deelnemers se owerste gedrag na die toets merkbaar verskil het van voor die toets. Die deelnemers, veral die beginners, was oormatig kalm aan die begin, terwyl hulle uitbundig en luidrugtig na die tyd was. Hierdie gedragsverskille ná deelname aan avontuuraktiwiteite, kan toegeskryf word aan veranderinge in gemoedstoestande (Hammitt, 1980) en is voldoende getuigenis van die kwaliteit van deelnemers se rekreasie-ondervindinge (More & Payne, 1978). Deur middel van die bestudering van die veranderinge wat in gemoedstoestande plaasvind tydens deelname aan avontuurrekreasie, sal die kwalitatiewe waarde van die deelname aan sulke aktiwiteite duidelik blyk in die huidige studie.

Definisie van gemoed

Gemoed, verklaar More en Payne (1978), is 'n onderafdeling van die affektiewe (emosionele) dimensie, en verwys na enige gevoelens of hoë-orde-ingesteldheid wat tydelik van aard en omkeerbaar is. Die tydsduur van dié gevoelens wissel van 'n paar minute tot selfs 'n paar dae en kan beïnvloed word deur verskeie faktore waarvan rekreasie-aktiwiteite veral 'n sterk manipuleerder is. Laasgenoemde is duidelik indien daar na die volgende twee aanhalings gekyk word: "...mood is a predictable, measurable, and theoretically grounded product of leisure activities" (Hull, 1990:99), en: "Recreation is an experience, a state of mind stemming from

participation in an activity, rather than the activity itself" (Driver & Tocher, aangehaal in Hammitt, 1980:107).

Faktore wat veranderinge in gemoedstoestande beïnvloed by avontuurrekreasie

Hull (1990) dui aan dat daar drie faktore in die proses van deelname aan avontuurrekreasie is wat die deelnemer se gemoedstoestande kan beïnvloed, naamlik die deelnemer se gemoedstoestand voor aankoms, waarneembare stimuli tydens deelname en die aktiwiteit self.

Gemoedstoestand voor aankoms: Gemoedstoestande van die onmiddellike verlede beïnvloed 'n persoon se evaluering van daaropvolgende situasies. Voorafbeplanning en die reis na 'n aktiwiteit is belangrike bepalings van gemoedstoestande, en kan selfs 'n groter invloed op die totale ervaring of belewing van die aktiwiteit hê as die aktiwiteit self.

Waarneembare stimuli: Gemoedstoestande kan gemanipuleer word as gevolg van wisselende omgewingseienskappe, byvoorbeeld die toename in risiko en energieverbruiking.

Rekreasie-aktiwiteit: Deelname aan die aktiwiteit op sigself, sê Hull (1990), kan die gemoedstoestande wat met rekreasie-aktiwiteite geassosieer word, op vier maniere beïnvloed:

1. **Aktiveringsvlak:** 'n Kontinuum in die aktiveringsvlak van die deelnemer tydens deelname aan rekreasie-aktiwiteite bestaan tussen twee uiterste pole, naamlik risikogedrag aan die een kant, en geestesverrykende afsondering aan die ander kant.

Risiko-aktiwiteite vereis 'n hoë graad van aktivering, te wete hoë-presisie fisiese vaardighede, sensoriese sensitiwiteit en akkurate kognitiewe prosessering, terwyl sukses in die teenoorgestelde ekstreem van die kontinuum nie van hierdie eienskappe afhanklik is nie (Hull, 1990).

2. Ander deelnemers: Sodra ander deelnemers teenwoordig is lei dit tot 'n verhoging in aktiveringsvlakke omdat mededeelnemers onvoorspelbaar is en as 'n potensiële bedreiging ervaar word.
3. Aktiwiteit-omgewingsmengsel: Die mate waartoe die omgewing geskik is vir 'n spesifieke rekreasie-aktiwiteit of die beskikbaarheid en die standaard van die regte fasiliteite kan die deelnemer positief of negatief stem tydens deelname.
4. Omgewing: Bloot die omgewing wat met 'n sekere rekreasie-aktiwiteit geassosieer word, kan dien as 'n bron van opwinding en opwekking vir die deelnemer. So kan 'n pragtige uitsig die rotsklimmer, of die bruisende wit watermassas van 'n rivier die roeier tot 'n positiewe belewenis van die aktiwiteit stem.

Deurdat die navorser homself vergewis van bogenoemde faktore wat gemoedstoestande tydens 'n avontuurrekreasie-ondervinding kan beïnvloed, stel dit hom in staat om die resultate wat so 'n studie van gemoedstoestande kan oplewer, wetenskaplik te kan interpreteer.

Die waarde van die studie van gemoedstoestande

Shaver *et al.* (1987) sê dat emosies 'n sentrale rol speel by individuele ervarings en interpersoonlike verhoudings. Volgens Hull (1990) is daar twee redes waarom die studie van die teorie van gemoedstoestande en spesifiek die studie van gemoedere wat deur rekreasie-aktiwiteite teweeggebring word belangrik is: (a) Deurdat 'n studie van spesifieke gemoedstoestande in plaas van veralgemenings ("voel goed") gemaak word, is 'n beter begrip van rekreasie moontlik, (b) Die veranderinge in gemoed wat voortspruit uit die deelname aan rekreasie-aktiwiteite is sosiaal relevant en die miskiening van hierdie feit beperk die vermoë om verdere navorsing in hierdie verband te fokus. Herinneringe aan rekreasie-ondervindinge kan gemoedere beïnvloed wat op sy beurt toekomstige gedrag, gesondheid en kennis bepaal, maande, en selfs jare na die oorspronklike ondervinding.

HOOFTUK DRIE

LITERATUUROORSIG

INLEIDING

Met die navorsing wat in hierdie studie gedoen word, word gepoog om die invloed wat die deelname aan avontuurrekreasie op die deelnemer het, te bepaal, spesifiek met betrekking tot die veranderinge in selfagtingsvlakke en gemoedstoestande. Die doel van die literatuuroorsig is om vorige navorsing wat op hierdie studieterrrein gedoen is te ondersoek om sodoende te verseker dat die beste studie-ontwerp gevolg word, en om die resultate wat hieruit voortspruit objektief te kan interpreteer.

Om betrokke te wees in 'n avontuurrekreasie-aktiwiteit, beteken meer as net die oorkoming van 'n natuurlike hindernis. Dit vereis die totale betrokkenheid van die individu by die stryd teen 'n uitdaging in die psige (Schreyer *et al.*, 1978). Die positiewe waardering van risiko en vrees, wanneer dit op 'n optimale vlak ondervind word, maak van avontuurrekreasie 'n unieke ondervinding (Ewert & Hollenhorst, 1989). McAvoy en Dustin (1990:59) stel dit as volg:

"Risking is an essential part of the process of living. To eliminate risk recreation programs would be to eliminate a large measure of recreation's contribution to life."

Maar presies wat is hierdie voordele waarby persone kan baat vind wanneer hulle hul in situasies begewe waar blootstelling aan risikosituasies aan die orde van die dag is? Vervolgens word hierdie voordele uitgewys, gevolg deur 'n verduideliking

van die rolle wat vrees, selfagtingsvlakke en gemoed speel. Ook word die onderlinge verwantskappe tussen hierdie elemente bestudeer.

DIE INVLOED VAN AVONTUURREKREASIE OP DIE DEELNEMER

Rekreasie, sê Geba (1985), is die proses om nuwe lewe aan 'n wese (die persoon as 'n geheel) te gee. Dit is die aktiewe deelname van 'n persoon tot opbou van homself. Attarian (1991) maak melding van Ewert (1987) se klassifikasie van voordele wat avontuurrekreasie vir die deelnemer inhou. Hierin klassifiseer Ewert (1987) die voordele onder sosiaal, individueel, terapeuties en wilernis-georiënteerd. Geba (1985:19) noem egter dat so 'n klassifikasie aanleiding sal gee tot die "opoffering van die geheel vir 'n deel". Daarmee bedoel hy dat so 'n klassifikasie, waar terapie en rekreasie losgeskeur word van mekaar, spesialisasie bepleit wat die weg baan vir die verbrokkeling van die waarde van rekreasie. Rekreasie kan nie verdeel word nie. Therapie kan nie van rekreasie geskei word nie, want, sê Geba, terapeutiese rekreasie is rekreasie en daar is wel plek vir die rekreasiespesialis binne hierdie eenheid.

Die stelling deur Geba (1985: 15): "The wholeness of the person is central to the process of recreation", herinner aan die vyf gedragsdomeine in die holistiese ontwikkeling van die individu (Singer & Dick, 1980). Die voordele wat (terapeutiese) avontuurrekreasie vir die deelnemer inhou word vervolgens gelys onder hierdie vyf domeine. Dit is veral die affektiewe, sosiale en in 'n mindere mate die psigomotoriese domeine wat betrekking het op die huidige studie en sal meer volledig bespreek word. Die fisieke en kognitiewe domeine baat ook by avontuurrekreasie, maar is nie baie prominent by die bestudering van veranderinge in selfagtingsvlakke en gemoedstoestande nie. Hulle sal slegs vir volledigheidshalwe

kortliks genoem word. Daar moet gelet word dat hierdie voordele van deelname in die verskillende domeine nie geïsoleerd van mekaar staan nie, maar dat die deelnemer as 'n geheel beïnvloed word.

Affektiewe domein

Die bestaansreg van avontuurprogramme lê in die potensiaal daarvan om persoonlike groei te stimuleer (McAvoy & Dustin, 1986). Persoonlike groei, sê White (1978), vind plaas wanneer 'n deelnemer 'n aktiwiteit aanpak wat moontlik bokant sy vaardigheidsvlak is. Hierdeur gaan hy dus 'n risikosituasie binne met 'n onsekere uitslag. Die doelwitte gestel tydens deelname aan avontuuraktiwiteite word deur die deelnemer self bepaal (Peterson, 1978). As gevolg van hierdie *selfuitdaging*, word die deelnemer se sukses nie relatief tot 'n ander se vertoning gemeet nie.

Deurdat die deelnemer 'n groot uitdaging aandurf en hy homself deurentyd dryf om steeds moeiliker take aan te pak, bevind hy homself in 'n sone waar die moontlikheid om te misluk groot is en waar *sensasies en ervarings van 'n groter intensiteit as die alledaagse beleef word*. Sulke ervarings is verrykend en lei tot die verwesenliking van die persoon se potensiaal en vermoëns; dit laat hom ten volle lewe. Die vermyding van hierdie aktiwiteite het nie noodwendig lewensongeluk tot gevolg nie, maar ontsê die deelnemer van geleenthede tot selfaktualisering (Strauss, 1993) en volheid en rykdom in lewenservaring.

Geleenthede vir *optimale stimulasie en intrinsiek gemotiveerde aktiewe deelname* word gebied aan die nie-atlete van ons samelewing (McAvoy & Dustin, 1986). Orgill (1990:23) stel dit as volg:

"Taking part in adventurous and challenging experiences releases constructive energies and initiative, and assists in empowering young people towards personal achievement. Conversely, the lack of opportunity may limit their potential."

Hierdie mening van Orgill (1990) en die positiewe resultate van studies gedoen in avontuurrekreasie, oor byvoorbeeld selfbeeldveranderinge (Marsh *et al.*, 1986; McDonald & Howe, 1989; Skinner, 1992) en die modifikasie van angsvlakke (Ewert, 1988b), dui op verdere voordele waarby die individu kan baat vind met deelname aan avontuurrekreasie.

Miles (1978) en Ewert en Hollenhorst (1989) noem dat avontuurrekreasie die neem van besluite deur die individu aanhelp. Hierdie proses staan as die *interne lokus van kontrole* bekend. Schuett (1993) se studie, waarin hy verskeie sielkundige veranderlikes onder witwater-kajakroeiers bestudeer het, se bevindinge stem hiermee ooreen.

Alhoewel dit moeilik is om te meet, is wetenskaplikes van mening dat die *natuurlike omgewing* 'n belangrike rol speel in die geestesgesondheid van mense (McDonald & Howe, 1989). Ewert en Priest (1990) noem dat ten spyte van die geweldige ontwikkelings op sosiale en tegnologiese gebiede, die genot wat die mens put uit die natuurlike omgewing tydens deelname aan rekreasie-aktiwiteite iets is wat onveranderd gebly het deur die jare. Meier (1990) skryf selfs die beduidende groei in avontuurrekreasiedeelname toe aan 'n hernude besorgdheid van die mens oor die natuur.

Gunter (1987) het agt eienskappe van rekreasie-aktiwiteite geïdentifiseer. Vyf hiervan is verwant aan *gemoedstoestande*, naamlik: plesier, genot, fantasie, avontuur en spontaneïteit. Stone (1987) het gevind dat rekreasie-aktiwiteite beduidend geassosieer word met positiewe en benydenswaardige gemoedstoestande. Mannell

et al. (1988) beaam Stone se bevindinge. Hulle het gevind dat Stone se bevindinge die byprodukte is van die aard van rekreasie, naamlik dat rekreasie op sigself 'n positiewe belewenis is. Die resultate van die huidige studie sal bepaal of dit ook waar is in die geval van avontuurrekreasiedeelname.

Baie maal word die deelnemer aan avontuuraktiwiteite beloon met 'n fisieke en geestelike satisfaksie, soms 'n intense emosionele ontslag, in sy strewe na sukses (Miles, 1978). Vester (1987) maak melding van die proses van transendensie. Dit is 'n hoogs ekspressiewe toon waarin 'n ondervinding ervaar word en, sê hy, is dit 'n tipiese element van Csikszentmihalyi (1975) se sogenaamde *flow-experiences*. Hierdie tipe ondervinding verg die volkome betrokkenheid van die deelnemer by die aktiwiteit en word beskryf as ervarings ver bokant die alledaagse, met uitdrukkings van ekstase, totale toegewydheid, oorgawe, en idilliese kameraderie. Vester (1987) noem dat *vloei-ervarings* voorkom wanneer aksie en bewustheid saamsmelt en 'n balans bereik word tussen die uitdaging en die deelnemer se persepsie van sy vaardighede. Die normale grense van geroetineerde lewe word oortref met 'n gepaardgaande intense bewustheid. Mannell *et al.* (1988) voeg by dat die grootste mate van *vloei* ervaar word wanneer die aktiwiteite uit vrye wil deur die deelnemer aangepak word.

Sosiale domein

Behalwe vir die verlaging van angsvlakke en die verhoging in selfwaardes wat daaruit voortspruit, kan deelname aan byvoorbeeld wildernis-avontuurprogramme lei tot positiewe sosiale interaksie (McAvoy *et al.*, 1989). Mense wat saam deelneem aan avontuuraktiwiteite, deel 'n intense persoonlike ondervinding. Hulle is dikwels aangewese op mekaar vir motivering in moeilike en gevaarlike situasies; soms hang

hulle lewens van mekaar se aksies af (rotsklim) en saam ervaar hulle die satisfaksie van 'n pragtige sonsondergang aan die einde van die dag. Die persoonlike bande wat so gesmee word tussen mense is van onskatbare waarde vir die betrokkenes (Miles, 1978). Wanneer mense se veiligheid afhang van mekaar se aksies word 'n vertrouensverhouding geskep waarin die deelnemers nie net leer om ander te vertrou nie, maar ook dat daar deur ander op hulle staat gemaak kan word. Slovenko en Knight (1967:558) beskryf hierdie dinamiese sosiale proses, in die teenwoordigheid van gevaarelemente, baie raak:

"Some men like to put themselves in tight spots because of the teamwork it imposes upon them and their fellows. Shared dangers and shared satisfactions build strong friendships."

Navorsers is dit eens dat die deelname aan avontuuraktiwiteite die ontwikkeling van sosiaal aanvaarbare karaktereienskappe stimuleer. Dit wissel van die positiewe gedragsveranderinge by jeugmisdadigers (Dickey, 1978; Farley, 1986; Hunter, 1987; Attarian, 1991), tot die rehabilitasie van emosioneel versteurdes (Meier, 1990). McDonald en Howe (1989) beskou die verhoging in selfkonsep-waardes van mishandelde kinders, deur middel van die gebruik van avontuuraktiwiteite en inisiatief-toetse, in die lig van die sosiale relevansie van avontuuraktiwiteite in die vorming van selfkonsep.

Psigomotoriese domein

Omdat 'n persoon se gewaarwording van eie vermoëns direk afhang van onmiddellike vorige ondervindinge, sal die deelname aan avontuurrekreasie lei tot verbrede geskatte persoonlike limiete (Bunting, 1982). Mitchell (1982) deel hierdie

siening as hy sê dat persone wat aan avontuuraktiwiteite deelneem, die hele spektrum van hul geskatte vermoëns uitdaag.

Ewert (1986a) noem dat vaardigheidsontwikkeling vir lewenslange deelname aan rekreasie-aktiwiteite as 'n individuele voordeel vir deelnemers aan avontuurrekreasie gesien moet word. Latess (1986:64) ondersteun Ewert (1986a) deurdat ook hy 'n voorstander is van wat hy noem *lifetime activities*. Hy noem dat hierdie tipe aktiwiteite 'n uitkoms bied aan diegene wat nie spansport-georiënteerd is nie, en dat sulke aktiwiteite vir deelnemers, selfs op 'n gevorderde ouderdom, nog baie genot kan verskaf. Die poging om die uitdaging te bowe te kom is nie 'n eenmalige gebeurtenis nie, maar die deelnemer sal elke keer nuwe en hoër risiko-situasies aandurf om sy vaardighede te toets en moontlik verder te ontwikkel (Vester, 1987).

Kognitiewe domein

Avontuuraktiwiteite behels ongetwyfeld die interaksie van die deelnemer met die natuur. Tog, sê Peterson (1978), beteken dit nie 'n kompetisie teen die natuur nie, maar die uitvoering van aksies wat kennis van en samewerking met die natuur behels. Kennis oor die natuur speel 'n kardinale rol in die veiligheid van die deelnemer en sodoende ook sy besluit tot deelname. 'n Voorbeeld van 'n avontuuraktiwiteit waar kennis van die natuur belangrik is tydens deelname, is witwaterroei. Die roeier lees die stroompatrone op die oppervlak van die rivier, en sy kennis van stroompatrone en waterdinamika stel hom in staat om 'n redelike akkurate voorstelling te kan maak van die rivierbedding onder oppervlak. Hy sal weet om 'n brander van 'n sekere patroon te vermy omdat so 'n oppervlakpatroon op vlak rotse dui. 'n Brander met 'n ander patroon sal weer dui op die konsentrasie

van water en die roeier sal weet dat dit 'n veilige roete is om te neem. Sy behoud is dus afhanklik van sy kennis van die natuur.

Soms vereis die deelname aan sommige avontuuraktiwiteite dat deelnemers eers 'n kursus wat praktiese en teoretiese toetsing insluit, meemaak. SCUBA-duikers val in hierdie kategorie. Hulle moet hulself eers deeglik vergewis van natuurwette, liggaamsfisiologie en die gebruik van duiktoerusting, want onkunde sal ongetwyfeld lei tot ongelukke.

Die aanleer van die korrekte tegnieke, die bemeestering van moderne tegnologie, vinnige besluitneming en die korrekte optrede tydens krisissituasies is almal elemente wat deel uitmaak van die kognitiewe ontwikkeling van deelnemers aan avontuuraktiwiteite.

Fisieke domein

Afhangende van die tipe aktiwiteit, is dit nie te betwyfel dat daar wel voordele in die fisieke domein betrokke is nie. Hier is legio voorbeelde: Dink byvoorbeeld aan die geweldige perseptueel-motoriese vaardighede wat benodig word deur die vryvalakrobaat, die spieruithouvermoë van die rotsklimmer en die kardiiovaskulêre eise gestel aan die witwaterroeier en snorkelduiker.

AVONTUURREKREASIE EN SPESIALE BEVOLKINGSGROEPE

Die gebruik van gestruktureerde buitelugavontuurprogramme vir spesiale bevolkingsgroepe (onder andere gestremdes, agtergeblewe groepe en bejaardes) is 'n verskynsel wat die afgelope dekade eers by rekreasieverskaffers inslag gevind het.

Daar is volgens Robb en Ewert (1987) verskeie redes waarom die gebruik van avontuurrekreasie-aktiwiteite, as terapeutiese hulpmiddel vir spesiale bevolkingsgroepe, so lank geneem het om pos te vat. Hulle skryf dit toe aan faktore soos die oorbeskerming van en diskriminasie teen spesiale bevolkingsgroepe en die wanopvatting jeens die rol van risiko in avontuurdeelname. Hierby voeg hulle ook literatuurtekorte, die beleid en beperkte vermoëns en kennis van rekreasieverskaffers jeens spesiale groepe en die onpopulariteit van rekreasieprogramme wat geskoei is op die afsondering en gevolglike isolasie van spesiale groepe.

McAvoy *et al.* (1989) maak melding van twee konsepte of programme wat dit ten doele het om terapeutiese behandeling aan spesiale groepe te verskaf:

Terapeutiese buitelugavontuurprogramme word spesiaal vir persone met spesifieke gestremdhede ontwikkel. Dit het terapeutiese doelstellings en word gewoonlik aangebied deur nie-gestremde personeel en vrywilligers.

Geïntegreerde wildernis-avontuurprogramme is programme waar persone met en sonder gestremdhede op dieselfde vlak deelneem en is gebaseer op konsepte van normalisering, groepsaanvaarding, sosialisering en gesamentlike bereiking van doelwitte. Hierdie tipe program spreek die probleem van isolasie aan wat mag ontstaan wanneer spesiale bevolkingsgroepe afgesonder word met die doel om hulle met avontuuraktiwiteite te bedien.

McAvoy *et al.* (1989) het na 'n studie, waarin hy gestremde en nie-gestremde persone aan 'n geïntegreerde wildernis-avontuurprogram laat deelneem het, berig dat die deelname aan so 'n program vir beide groepe gelei het tot positiewe houdings- en lewenstylveranderinge. Dié positiewe veranderinge sluit positiewe gevoelens omtrent die self in, houdingsveranderinge van persone teenoor diegene in

spesiale bevolkingsgroepe, en verbeterde vermoëns om onbekende en risiko-situasies te hanteer, om slegs enkeles te noem. Hierdie veranderinge word deur Skinner (1992) beklemtoon.

Ander spesiale groepe wat al in die verlede baat gevind het by avontuurprogramme is meisies met verkrachtigingsverledes (Mitten, 1992), rehabilitasie van verstandelik gestremdes en hulp aan moeilike leerders (Dickey, 1978).

MOTIVERING TOT DEELNAME AAN AVONTUURAKTIWITEITE

Ten einde die resultate van sosiosielkundige studies volledig te kan interpreteer, is 'n deeglike kennis oor die kenmerke van die toetspersoon kritiek. Vervolgens word die motivering van die deelnemer om aan avontuurrekreasie deel te neem kortliks ondersoek. Peterson (1978) noem dat die besluit rondom die keuse van deelname aan avontuuraktiwiteite, 'n besluit van 'n baie individualistiese aard is. Hoewel die voorkeure van die deelnemer grootliks sy besluit tot deelname aan 'n aktiwiteit bepaal, is daar wel twee bykomende faktore wat hierdie besluit kan beïnvloed. Die faktore is onder meer die samestelling van die sosiale groep waarbinne die persoon hom bevind, en die mate van ervaring of bedrewenheid waaroor die persoon beskik.

Die rol van persoonlike voorkeure in die motivering tot deelname aan avontuurrekreasie

Soos in ander rekreasie-aktiwiteite (Geba, 1985) speel die mens se persoonlike voorkeure ook 'n groot rol in die besluit om aan avontuurrekreasie-aktiwiteite deel te neem, al dan nie. Ewert en Hollenhorst (1989) sê dat die kwaliteit van 'n

ondervinding vir een persoon nie noodwendig 'n kwaliteitsondervinding vir 'n ander is nie. Hulle skryf dit toe aan die verskil in gebruikersvoorkeure en gedrag. Die hoeveelheid selfvertroue van 'n deelnemer om 'n aktiwiteit te bemeester word deur sy persepsie van gevaar en sy gevoel van vaardigheid teenoor die situasie bepaal (Griffin *et al.*, 1984). Met ander woorde, die mate waarin die deelnemer dus die aktiwiteit as maklik of moeilik bestempel, of dat die aktiwiteit binne of buite sy vermoëns is, sal sy selfvertroue beïnvloed en die uiteindelijke besluit tot deelname, al dan nie. Nie net motiveer die gevaar en die *moontlikheid van 'n positiewe uitslag* sommige deelnemers om aan avontuuraktiwiteite deel te neem nie, maar kan dieselfde aktiwiteit deur andere as te riskant gesien word, en hel die onsekerheid van die uitslag oor na die *moontlikheid om te misluk* (Johnsgard *et al.*, 1975; Skinner, 1992).

Bisschoff (1988) het na 'n studie, waarin die verskil in sensasiesoeke as motivering vir deelname aan lae- en medium-risikosporte ondersoek is, tot die slotsom gekom dat sensasiesoeke wel 'n rol speel in die deelnemer se keuse tot deelname aan 'n sportsoort. Die rede vir die mens se soeke na avontuur of deelname aan avontuuraktiwiteite, sê Vester (1987), weerspieël die mens se romantieke begeerte tot 'n meer gefassineerde bestaan.

Die verklaring wat Strauss (1993) bied omtrent die motivering van mense om deel te neem aan avontuuraktiwiteite, is een waarin die soeke na 'n selfvervulde lewe (selfaktualisering) prominent staan. Hy sê dat elke mens oor aktiwiteite en ervarings beskik wat betekenis aan sy aardse bestaan skenk en dat die waarde wat mense aan sulke aktiwiteite skenk, egter van persoon tot persoon verskil.

Selfs die estetiese waarde van natuurskoon kan as motivering vir deelname aan avontuuraktiwiteite dien. Ewert (1985) het in sy studie onder rotsklimmers gevind

dat die rede waaraan hulle volgehoue deelname aan die aktiwiteit te danke is, onder andere aan wildernis-gesentreerde voordele wat die aktiwiteit bied, toegeskryf kan word.

Ten spyte van groot ooreenkomste in demografiese eienskappe in die motivering tot deelname aan avontuuraktiwiteite, is daar tog 'n paar verskille betreffende geslag. Dames neem dikwels deel aan sulke aktiwiteite vir 'n rede wat Henderson (1992:50) noem, *the inner journey of learning about themselves*. Dit doen hulle in 'n soeke na selfversekering. Dis nie die moeilikheidsgraad van die aktiwiteit, of die frekwensie van deelname wat vir haar belangrik is nie, maar wel die betekenis van die aktiwiteit. Indien sy haar met so 'n betekenis kan vereenselwig, kan dit ook ander fasette van haar lewe beïnvloed (Henderson, 1992).

Die rol van sosiale prosesse in die motivering tot deelname aan avontuurrekreasie

Sosialiteit is 'n belangrike dimensie in die keuse om aan rekreasie-aktiwiteite deel te neem (Barefoot *et al.*, 1981). In die mens se motivering om aan avontuuraktiwiteite deel te neem, speel die sosiale komponent net so 'n prominente rol. Heywood (1987:2) verduidelik dit in terme van wat hy noem *die sosiale groepsteorie*. Hierdie teorie voorspel dat deelnemers in verskillende tipe sosiale groepe se aktiwiteits- en deelname-voorkeure sal verskil. Heywood (1987) sê voorts dat die styl en ondervindingsvoorkeure, óók van deelnemers in 'n rekreasiesituasie, deur die sosiale groep waarbinne die deelnemer homself bevind, bepaal word. Sosiale groepe varieer in samestelling en sal, as gevolg van die voorkeure van die individuele lede, verskillende betekenis aan dieselfde aktiwiteit koppel (Buchanan *et al.*, 1981; Heywood, 1987). In Heywood (1987) se studie waarin die verhouding tussen ondervindingsvoorkeure en die eienskappe van die groep waarbinne

deelgeneem word, ondersoek is, is die volgende vasgestel betreffende groeps grootte en groeps samestelling: Diegene wat deelneem vir redes soos ontvlugting en stilte verkies klein groepe waar almal mekaar ken of selfs familie is. Aan die ander kant, verkies diegene wat deelneem aan rekreasie-aktiwiteite omdat hulle 'n behoefte het aan avontuur, groter groepe, waar slegs sommige lede mekaar ken, of lede mekaar glad nie ken nie.

Noe *et al.* (1983:199) maak melding van die sogenaamde *risky-shift paradigm*, wat die verskil verduidelik tussen groeps- en selfinvloede in die neem van besluite om aan risiko-aktiwiteite deel te neem. Hierdie paradigma stel voor dat persone 'n groter gewilligheid openbaar om aan risiko-aktiwiteite deel te neem wanneer hulle hulself in 'n groep bevind as wanneer hulle alleen sou wees. In dieselfde studie van Noe *et al.* (1983), waarin die verhouding tussen risikogedrag en groepsidentiteit in primêre groepe ondersoek is, is gevind dat: (a) Diegene in 'n groep, bestaande uit vriende, hoër risiko's neem vergeleke met groepe wat bestaan uit familieledes, (b) Jonger persone meer geneig is tot die neem van risiko's, (c) Jonger mans persone, (adolessente tussen 14 en 19 jaar oud) die neem van risiko's domineer terwyl familie-groepe en dames die neem van risiko's inhibeer, (d) Die geslagsamestelling van die groep ook 'n beduidende effek op die neem van risiko's kan hê, maar slegs wanneer daar 'n dominansie is van of mans of dames. Hierdie resultate dui nie teen enige verwagtinge in nie, deurdat dit voldoen aan tradisionele, en sosiaal aanvaarbare Westerse gedragsnorme. Deur bloot die samestelling van rekreasiegroepe te bestudeer, sal hierdie sosiale gedrag duidelik blyk.

Die rol van ervaring in die motivering tot deelname aan avontuurrekreasie

Schreyer en Beaulieu (1986) is van mening dat mense 'n interne struktureringsstelsel besit wat voorsiening maak vir die rangskikking en kategorisering van rekreasievoordele. Hierdie rangskikking en uiteindelijke formulering van voordele is deels afhanklik van vorige ondervinding en die mate van spesialisasie deur die deelnemer. Ewert (1985) het 'n studie gedoen om te bepaal wat die motivering van mense is om aan avontuuraktiwiteite (rotsklim) deel te neem, asook om die rol van ondervinding te bepaal. Sy resultate, asook die van Schreyer *et al.* (1978), het getoon dat onervare deelnemers se motivering en die graad van motivering tot deelname inderdaad verskil van die ervare deelnemers. Onervare deelnemers word gemotiveer deur erkenning, ontvlugting en sosialisering (*ekstrinsieke motiveerders*), terwyl ervare deelnemers deelneem uit redes wat te make het met persoonlike beloning, te wete die uitdaging wat die aktiwiteit bied, lewenslustigheid, persoonlike toetsing, en geleentheid vir interne lokus van kontrole (*intrinsieke motiveerders*). Die ervare deelnemer neem juis deel omdat hy op soek is na en bewus is van hierdie voordele. Die volgende aanhaling is die van 'n bobaas Suid-Afrikaanse rotsklimmer, Andrew de Klerk (1984:98), en weerspieël sommige van die intrinsieke beweegredes van 'n ervare klimmer tot deelname aan 'n avontuuraktiwiteit soos rotsklim:

"Rock - it's more than a sport. It becomes a lifestyle. It runs in your blood and mirrors your mind... Rock becomes a reason for living... Rock affects you; your personality and your being. It changes relationships, makes friends and enemies in its lonely pursuit of killing gravity. Living close to the edge - the physical and mental limit. Preparing for weeks to do one single move. Screaming and yelling after success, adrenaline running you up and down on the top. It's there and it's your life. Standing on the top in a golden sunset, drained but fulfilled."

Ook Ewert en Hollenhorst (1989) is oortuig daarvan dat, ten spyte van die feit dat deelnemers aan avontuurrekreasie se voordele nie homogeen is nie, daar wel

voorspelbare progressies is; daarom behoort 'n sistematiese variasie te bestaan in die geleenthede wat aangebied word deur die verskaffers van rekreasieprogramme.

Hoe hoër 'n persoon se vaardigheidsvlak in 'n spesifieke aktiwiteit of situasie is, hoe beter is sy vermoëns om die uitdagings van sulke aktiwiteite die hoof te kan bied (Dattilo & Murphy, 1987). Beginners beskik nie oor al die vaardighede wat nodig is om suksesvol te wees in die deelname aan vreemde aktiwiteite nie en neem selde deel - daarom verkies hulle gestruktureerde, lae-risiko-aktiwiteite in 'n ontwikkelde omgewing. Ervare deelnemers verkies weer ongestruktureerde aktiwiteite waar 'n hoër risiko betrokke is in 'n natuurlike, afgesonderde (wildernis) omgewing (Ewert & Hollenhorst, 1989). Hierdie verklarings deur Ewert en Hollenhorst (1989) is nie 'n nuwe rewolusionêre denkpatroon by moderne sielkundiges nie. Reeds in 1967 het Houston (1967:558) die volgende uitlatings gemaak:

"Adding to the thrill of large challenge is the heady sense of danger, a strong fascination. The adventurer is pleased by the sense of keeping danger under control through the application of skill."

Wanneer 'n persoon bedrewe raak in 'n sekere aktiwiteit, stel dit hom in staat om sy eie besluite te kan neem (Miles, 1978; Ewert & Hollenhorst, 1989). Eie keuses word gemaak, aksies word geloods en verantwoordelikheid vir die gevolge word aanvaar, 'n proses wat bekend staan as *interne lokus van kontrole*.

PROSESSE WAT DIE BELEWING VAN ANGS IN AVONTUURREKREASIE BEÏNVLOED

Vrees/angs by die deelnemer is 'n produk van die deelname aan avontuurrekreasie. Nie net is dit 'n item op die *POMS-vraelys* wat in hierdie studie gebruik word nie, maar kan die voorkoms daarvan ook 'n rol speel in die manipulerings van

selfagtingsvlakke (McAvoy *et al.*, 1989). Om dus 'n volledige beeld te kry van die invloed wat avontuurrekreasie op die deelnemer se selfagtingsvlakke en gemoedstoestande het, is dit nodig om die prosesse wat angsvlakke kan beïnvloed, te bestudeer.

Die invloed van ervaring op angs tydens deelname aan avontuuraktiwiteite

Levitt (1980) dui aan dat vrees, wat dikwels geskep word deur die persepsie van gevaar (werklik of denkbeeldig), verminder kan word deur die deelname aan buitелugavontuurrekreasie. Cheron en Ritchie (1982) sê dat daar 'n inverse verhouding bestaan tussen die risiko wat 'n deelnemer assosieer met 'n rekreasie-aktiwiteit en die mate waarin hy vertrouwd is met, en belangstel in die aktiwiteit. Griffiths *et al.* (1987) dui op die feit dat beginner SCUBA-duikers hoër vlakke van angs onder water openbaar as ervare duikers. Powell en Verner (1982) het dieselfde resultate met valskermspringers gekry en dui op die uitslae van 'n studie deur Fenz en Jones (1972), waar gevind is dat ervare valskermspringers hulle hoogste vrees teenoor die aktiwiteit openbaar net voor hul aankoms op die lughawe, met geleidelike afname tot en met hulle sprong. Onervare springers se angskurwe toon 'n geleidelike toename in vrees tot 'n paar minute voor die sprong. Deelname aan avontuuraktiwiteite deur 'n beginner word dus gekenmerk deur 'n opbou van vrees voor die aktiwiteit wanneer die gevare, wat op hierdie stadium onbekend en denkbeeldig mag wees, in die oë gestaar word. Die spanning word met voltooiing van die aktiwiteit, soms met 'n vloed van emosies ontlai in reaksie op die suksesvolle toleransie van 'n spanningsbron (Schreyer *et al.*, 1978).

Hoe meer ondervinding die deelnemer het, hoe meer akkuraat is sy persepsie van die uitdaging en die werklike gevare daaraan verbonde (Ewert, 1985). Ewert en

Hollenhorst (1989) se navorsingsresultate stem hiermee ooreen en noem dat die deelnemer se persepsie van risiko verskuif vanaf 'n denkbeeldige na 'n meer realistiese waardering. Ook Schuett (1993:213), wat 'n studie onder witwaterroeiers geloods het, se bevindinge was in ooreenstemming hiermee: Hy verklaar: "...perceived risk decreased because the kayaker was more familiar with and in more control of the activity." Namate die deelnemer meer ervare raak, raak die invloed van situasie-vrese minder beduidend en kan hy sy aandag wy aan die verbetering van sy vaardighede en sensoriese vermoëns (Schreyer *et al.*, 1978).

Die invloed van demografiese faktore op ang

Griffiths *et al.* (1987) se studie onder SCUBA-duikers, wat onderwater argeologiese werk gedoen het, toon dat daar 'n positiewe verband tussen ouderdom en ang bestaan, gemeet aan asemhalingstempo as die kriteria. Hy kom tot die gevolgtrekking dat duikers se ouderdom 'n betroubare voorspeller van hulle angsvlakke is. In teenstelling met Griffiths *et al.* (1987) se bevindinge, het Ewert (1988b) gevind dat die toename in ouderdom noodwendig 'n afname in ang getoon het vir 'n reeks van situasies gedurende deelname aan 'n Outward Bound avontuurprogram. In so 'n program word die deelnemers aan strawwe uithouvermoë- en avontuuraktiwiteite onderwerp. Dit was veral duidelik in die geval van sosiale vrese.

Die rede waarom hierdie bevindinge op die oog af teenstrydig blyk te wees, is te wyte aan die verskil in ouderdomsgroepe van die twee studies se steekproewe. Die steekproef van Griffiths *et al.* (1987) het 'n gemiddelde ouderdom van 27,5 jaar gehad (sommige deelnemers was 40 jaar en ouer), terwyl Ewert (1988b) se steekproef 'n groot aantal kinders ingesluit het tussen die ouderdomme 15 en 20

jaar. Dit wil dus voorkom asof daar 'n negatiewe verband bestaan tussen ouderdom en angs tot 'n sekere ouderdom, waarna angs toeneem met toename in ouderdom. Hierdie verklaring word deur die vroeëre bevindinge van Noe *et al.* (1983) bevestig. Hy sê dat jonger persone, veral jonger manspersone, (adolescente tussen 14 en 19 jaar oud) die neem van risiko's domineer.

Die rede waarom dames hoër angsvlakke rapporteer as mans, is moontlik omdat dames meer daartoe geneig is om hulle vrese te erken (Ewert, 1988b). Tog, sê Ewert (1988b), dui die meerderheid van studies (Smith *et al.*, 1975; Leary, 1983; Ewert, 1988a) daarop dat dames nie beduidend banger as mans is nie.

DIE VERBAND TUSSEN SELFVERWANTE KONSEPTE EN ANGS

In 'n studie deur Fleming en Watts (1980), waarin die multidimensionaliteit van selfagting ondersoek is, is daar onderskeid getref tussen drie dimensies van selfagting, naamlik (a) sosiale selfvertroue, (b) selfvertroue in skolasiese vermoëns en (c) selfrespek. Die deelnemers se selfagting as 'n geheel, asook al drie hierdie faktore afsonderlik, het negatiewe korrelasies met die verhoging in angsvlakke getoon. McAvoy *et al.* (1989) het gevind dat angs 'n beherende faktor van 'n persoon se selfkonsep is en dat dit 'n persoon se reaksie sal bepaal in situasies waar evaluasie en prestasie betrokke is. Volgens hom is daar heelwat getuienis (Coopersmith, 1967; Felker, 1972; Glass *et al.*, 1982) dat daar inderdaad 'n omgekeerde verhouding tussen selfkonsep en angs bestaan. Wanneer 'n persoon se angstigtheid verlaag kan word, is daar terselfdertyd 'n ooreenstemmende verhoging in sy selfagting en selfkonsep en hierdie verhoging in selfwaardes kan 'n persoon toerus om alle lewensituasies suksesvol te hanteer (McAvoy *et al.*, 1989). Ander onlangse studies is ook gedoen om die omgekeerde verhouding tussen selfkonsep en

angsvlakke aan te dui deur middel van die manipulerings van angsvlakke met behulp van avontuurrekreasie-programme (Ewert, 1987; 1988a). Ewert (1988b) het bevind dat die voorkoms van situasie-gebonde vrese na deelname aan buitlugrekreasieprogramme, soos Outward Bound, wel 'n afname getoon het na die kursus en dat hierdie afname konstant is oor 'n periode van een jaar. Die effektiwiteit van die afname word beïnvloed deur die deelnemer se ouderdom en geslag.

In Ewert (1988a) se studie is bevind dat ook die vlak van persoonlikheidsvrese (*trait anxiety*) verlaag kan word deur die deelname aan 'n Outward Bound program. Hierdie afname was beduidend tot en met 'n jaar na deelname.

Fyfe en Peter (1990) sê dat selfvertroue die mens se beste verweer teen ang is. 'n Hoë selfvertroue verminder die moontlikheid dat die klimmer angstig sal raak. Selfvertroue is redelik stabiel in die opsig dat dit nie sommer oornag verhoog kan word nie; die omgekeerde is ongelukkig nie moelik om redelik effektief te bewerkstellig nie! Die verhoging en verlaging in selfvertroue vind plaas deur die toevoeging van onderskeidelik positiewe en negatiewe ondervindinge tot die klimmer se repertoire.

DIE INVLOED VAN SUKSES EN MISLUKKING OP SELFAGTING

Die bemeestering van risikosituasies is 'n verdere dimensie van avontuuraktiwiteite. Dit is die respons op 'n uitdaging wat ontwikkel uit die interaksie met die natuur, deur middel van die gebruik van strategieë en vaardighede deur die deelnemer. Mense voel beter oor hulself na suksesvolle ondervindinge in teenstelling met hul gevoelens na onsuksesvolle ondervindinge (Iso-Ahola *et al.*, 1988).

Selfagtingsvlakke is 'n persoonlikheidsveranderlike wat homself al bewys het as 'n betroubare voorspeller van individue se reaksie jeens negatiewe terugvoer (Kernis *et al.*, 1989). Strauss (1993:40) brei hierop uit:

Die waarneming van 'n verhoogde vaardigheidsvlak tydens deelname aan hoë-risiko aktiwiteite kan 'n belangrike rol speel in die verhoging van selfagting, omdat daar 'n mate van sukses ervaar word; 'n gevoel van bekwaamheid, beheer oor die self en innerlike krag aangewakker word, innerlike motivering verhoog en 'n algemene gevoel van doeltreffendheid ontstaan.

Dit herinner aan 'n opmerking deur Houston (1967:558) gemaak in verband met deelnemers se motivering om aan 'n hoë-risiko-sport deel te neem: "Climbing is the expression of man's aspiration to be better than he is."

Johnsgard *et al.* (1975) sê dat mense se reaksie op sukses of mislukking in 'n groot mate afhang van persoonlike veranderlikes, onder meer selfagtingsvlakke. Baumeister en Tice (1985) het hierdie verklaring van Johnsgard *et al.* (1975) in 'n studie op die proef gestel en vasgestel dat persone met hoë selfagtingsvlakke slegs gemotiveer word om met 'n taak voort te gaan nadat hulle aanvanklike pogings suksesvol was. Indien hulle aanvanklike pogings onsuksesvol is, word hulle intrinsieke motivering in so 'n mate verswak dat hulle hulself op sekondêre beheermeganismes beroep, wat gekenmerk word deur onttrekking aan die taak. Hulle sien hulleself as onbekwaam in die spesifieke taak op hande. Hierdie siening van hulself hou geen gevaar in vir hul trek-selfagting nie, omdat dit gebaseer is op 'n repertoire van 'n hele reeks ander aktiwiteite waarin hulle wél suksesvol is.

Anders as wat verwag word, verloor persone met 'n lae selfagting (in teenstelling met mense wat oor 'n hoë selfagting beskik) belangstelling in 'n gegewe taak wanneer hulle pogings aanvanklik suksesvol is. Ook sal daaropvolgende probeerslae met min entoesiasme aangepak word. Hierdie ietwat verrassende

bevinding is te wyte aan die feit dat lae selfagtingskandidate dié take verkies waar slegs minimum vaardigheidsvlakke vereis word en omdat daaropvolgende mislukkinge na aanvanklike sukses in 'n hoë vaardigheidstaak, hulle geloofwaardigheid kan aantas en dui op hulle onbevoegdheid. In die geval van 'n vernederende mislukking deur 'n persoon met 'n lae selfagtingsvlak, is die persoon se intrinsieke motivering om die taak suksesvol af te handel aanvanklik baie hoog, wat daarop dui dat die persoon se gedagtegang in homself en sy tekortkominge gekeer raak (Baumeister & Tice, 1985). Wanneer die mislukking toegeskryf kan word aan eksterne faktore, sal die persoon se motivering om met die taak voort te gaan, baie laag wees. Of 'n individu dus intrinsiek gemotiveer sal wees om 'n aktiwiteit voort te sit, sal afhang van sy selfagtingsvlak, en ook of die persoon aanvanklik suksesvol of onsuksesvol in sy poging was (Baumeister & Tice, 1985). Ook is dit belangrik om in gedagte te hou dat die waarde wat die deelnemer aan 'n aktiwiteit of spesifieke domein koppel, sal bepaal in hoe 'n mate die persoon se selfagting deur sukses- of mislukkingsoegings geaffekteer sal word (Weiss, 1987). Greenberg en Pyszczynski (1986) het gevind dat alle persone direk na afloop van 'n mislukking meer self-gefokusseer raak omdat die behoefte aan selfregulering groot is.

Sodra daar besluit is om 'n avontuurrekreasiekursus mee te maak, sal die nie-voltooiing of die nie-deelname aan gedeeltes daarvan, gevoelens van onvermoë by die persoon wek. Omgekeerd: Die deelname en voltooiing van die program, maak hulle lede van die "suksesvolle garde". Die avonturier verhoog in status by die nie-deelnemer asook ander deelnemers namate die risiko wat hy kan baasraak groter word. Dit op sigself gee aan hulle verlaagde vlakke van vrees omdat hulle dit te wagte is en omdat hulle selfvertroue hoër is (Ewert, 1988b).

OMSTANDIGHEDE WAARONDER SELFAGTING VERHOOG WORD

Alhoewel daar melding gemaak is van die smeebaarheid van selfagtingsvlakke en die waarde wat dit inhou in die lig van terapie, moet dit beklemtoon word dat hierdie veranderinge onderworpe is aan sekere voorwaardes en situasies.

Dustin *et al.* (1986) is van mening dat buitelugrekreasie-deelnemers deelneem in die soeke na 'n gevoel van bekwaamheid. Gevoelens van bekwaamheid ontstaan wanneer individuele eienskappe van die deelnemer (byvoorbeeld kennis, vorige ondervinding en vaardigheidsvlak) goed opweeg teen 'n gepaste uitdaging (Ewert & Hollenhorst, 1989). Mense neem nie altyd net aan 'n sekere aktiwiteit deel na aanleiding van hulle vlak van bekwaamheid nie. Daar is ook 'n wens om uit te styg bo die self; om uit te reik na iets meer as die alledaagse, maar dit sluit egter die aanvaarding van die beperkinge van die self in, sonder om te verval in magteloosheid of moedeloosheid (Strauss, 1993). Steffenhagen (1990) noem dat vroeëre definisies van selfagting egter geïmpliseer het dat die individu 'n selfevaluering doen op grond van die bereiking van persoonlike doelwitte. Die individu se selfagting sou dan afhanklik wees van die mate waarin hy suksesvol is in die bereiking van gestelde doelwitte. Steffenhagen (1990) merk egter op dat die bereiking van 'n doelwit nie die belangrikste element in die ontwikkeling van selfagting is nie, maar wel die individu se kognitiewe prosesse, die persoon se evaluasie van die belangrikheid van die doelwit, en die middele gebruik om die doelwit te bereik. Die soeke na 'n gevoel van bekwaamheid is nie 'n eenmalige of statiese gebeurtenis nie, maar duur voort soos die deelnemer meer ervare en behendig word. 'n Aktiwiteit van 'n spesifieke graad verloor mettertyd sy stimulasiewaarde en deelnemer sal ander aktiwiteite (met 'n hoër stimulasiewaarde) kies sodat hulle ná deelname daaraan "goed kan voel oor hulself" (Iso-Ahola *et al.*,

1988) en waarin hulle hulle behoeftes kan bevredig en hulle doelwitte kan bereik (Emmons *et al.*, 1986).

Die *aanleer van nuwe vaardighede* (sport of rekreasie-aktiwiteit) lei noodwendig tot beduidende hoër vlakke van selfagting (Iso-Ahola *et al.*, 1988). Om selfagting dus te verhoog, moet sport- en rekreasieprogramme so beplan word dat nuwe vaardighede uitgelok of aangebied word, of hoër vaardigheidsvlakke van 'n bekende aktiwiteit moet aangedurf word (Iso-Ahola *et al.*, 1988).

Ook sê McDonald en Howe (1989), dat daar 'n *mate van uitdaging en die gebruik van inisiatief* in die program ingebou moet wees ten einde 'n toename in selfagtingsvlakke te verseker.

'n Laaste faktor wat hier ter sprake is in die verhoging van selfkonsep, is *die aard van die fisiese omgewing*. Die meerderheid avontuuraktiwiteite vind plaas binne 'n natuurlike of wildernis-omgewing. Lambert *et al.* (1978) het vasgestel dat blootstelling aan die natuur op sigself 'n positiewe invloed op selfkonsep het. Ewert en Hollenhorst (1989) reken dat die verbetering van die deelnemer se selfkonsep een van die belangriker doelwitte van die rekreasieleier moet wees. Indien dit vermag wil word, sê hulle, moet die deelnemer voorsien word met geleenthede vir groei en ontwikkeling deur middel van 'n sisteem waar die omgewing toenemend uitdagend, kompleks en nuut is. Hierby voeg Dustin *et al.* (1986) ook dat dit noodsaaklik is dat die proses die verbetering van vaardighede sal insluit.

Die rol van die sosiale in die vorming van selfagting

Wanneer daar in terme van die modifikasie van selfagtingsvlakke gedink word, is dit belangrik om die sosiale invloede wat hier ter sprake mag wees, in gedagte te hou.

Die belangrikheid van die rol van die sosiale in die vorming van selfkonsep word deur Briggs (1977) geïllustreer (aangehaal uit McDonald & Howe, 1989:243) in sy definisie van selfkonsep:

"Who you think you are is literally a package you put together from how others have seen and treated you and from your conclusion as you compared yourself to others."

Persepsies van die self word dus gevorm deur interaksies met beduidende ander, self-toevoegings en ook vorige lewensondervindinge, aldus McDonald en Howe (1989). Hulle het ook die sukses getoon in die verhoging van selfkonsep-waardes van gemolesteerde kinders, deur gebruik te maak van uitdagingsprogramme wat geskoei is op groepsproses en ontdekking.

Daar is reeds aangedui (Baumgardner *et al.*, 1989) dat diegene met 'n lae selfagting tóg positiewe affek verlang soos in die geval wanneer hulle bewus is dat hulle bedrewe is in 'n spesifieke aktiwiteit. Dit is egter waar dat persone met 'n lae selfagting (in teenstelling met hoë selfagtingskandidate) nie evaluatiewe informasie intra-psigies kan filtreer nie, maar dat hulle aangewese is op ander strategieë. Hierdie strategieë berus op interpersoonlike gedrag. Die verhoging in selfagting wat op hierdie manier bewerkstellig word, is slegs tydelik van aard (situasie-gebonde). Die resultate van hierdie studie van Baumgardner *et al.* (1989) dui op die essensie van beduidende rolspelers tydens die manipulasie van 'n persoon se selfagting, maar in dieselfde asem ook na die sensitiwiteit waardeur die lae-selfagtingskandidaat deur die aksies (verbale terugvoer, byvoorbeeld komplimente) van beduidende ander beïnvloed kan word.

Om die sosiale sensitiwiteit van selfagting verder te beklemtoon, dui Rohnke (1986) daarop dat, indien aktiwiteite in 'n sosiaal ondersteunende gees aangepak word

waar emosionele en fisiese uitdagings aan die orde van die dag is, selfagting nie net met suksespogings verhoog word nie, maar soms selfs ook na mislukkings.

Die belangrikheid van sosiale interaksie tydens die deelname aan avontuurrekreasie word deur Bunting (1982) verduidelik. Sy sê dat persone wat 'n gemeenskaplike ervaring deel, voel dat hulle aan 'n groep behoort. Hierdie eenheidservaring se intensiteit is direk eweredig tot die intensiteit van die ondervinding wat gedeel word, asook die mate van interafhanklikheid wat teenwoordig was om suksesvol in hul pogings te kon wees. Dit beteken dat die eenheidservaring baie groter sal wees in die geval van twee rotsklimmers wat 'n piek in ysige omstandighede bestyg waar hul lewens van mekaar se aksies afhang, as in die geval van twee mense wat bloot op 'n maklike berguitstappie gaan.

DIE VERBAND TUSSEN GEMOEDSTOESTANDE EN SELFAGTING

Volgens Berkowits (1987) openbaar mense met 'n positiewe gemoed, gedrag wat positief met hulself geassosieer kan word. Hulle voel goed oor hulleself, en hierdie positiewe selfkonsep gee aanleiding tot positiewe sosiale gedrag. Rekreasie-aktiwiteite wat positiewe gemoedstoestande tot gevolg het, word beskryf as intrinsiek motiverende ondervindinge (Graef *et al.*, 1983), en deelname hieraan lei tot 'n sterker selfkonsep.

Gemoedsinhoud, sê Weiss (1987), is 'n sentrale aspek in die vorming van selfagting. Dit is dikwels die emosionele reaksies soos trots na suksespogings en teleurstelling na mislukkings wat persepsies van die mate van bekwaamheid vergesel, en wat die motivering van toekomstige gedrag beïnvloed. Ook hier is dit belangrik dat die suksespoging toegeskryf moet word aan interne faktore, soos eie vermoëns.

Heatherton en Polivy (1991:896) noem dat daar 'n verwantskap bestaan tussen gemoedstoestande en selfagting, en voeg hulle by: "Some of the best evidence for changes in self-esteem can be inferred from self-reports of mood."

Die meeste van die faktore wat gemoedstoestande beïnvloed in rekreasie hang af van die ervaring van die aktiwiteit. Skinner (1992) sê dat wanneer 'n rotsklimmer 'n roete aandurf wat veeleisend is, genoeg nuwigghede bevat en sy poging aan die verwagte uitslag voldoen, daar 'n positiewe ondervinding diep in die wese van die deelnemer ingeëts word.

DIE WAARDE VAN POSITIEWE GEMOEDSTOESTANDE IN AVONTUURREKREASIE

Die rekreasie-ondervinding of aktiwiteit word deur Clawson en Knetsch (1966) gesien as 'n eenheid wat onderverdeel kan word in sekere fases. Elk van hierdie fases dra by tot die totale mate van satisfaksie wat deur die deelnemer ervaar word. Hulle noem hierdie fases: (a) afwagting (beplanning van die hele uitstappie en die koester van sekere verwagtinge), (b) reis na die plek van deelname, (c) deelname, (d) terugreis en (e) herinneringe oor die hele ondervinding. Vervolgens gaan die belangrike rol wat gemoedstoestande speel, tydens die deelname aan avontuuraktiwiteite, geïllustreer word deur die model van Clawson en Knetsch (1966) te wysig. Daar sal in die geval slegs na drie fases verwys word: *voor deelname, tydens deelname en na deelname*.

Voor deelname

Gemoedstoestand word van een situasie na 'n ander oorgedra (Hull, 1990). As 'n persoon gelukkig (positiewe gemoed) begin met 'n aktiwiteit, word hierdie emosie verleng, en die res van die situasies wat hierop volg, word positief geëvalueer. Die persoon se gemoed bepaal op sy beurt weer die keuse van doelwitte en die neem van besluite wat tydens toekomstige beplanning herroep sal word.

Tydens deelname

'n Persoon se gemoedstoestand beïnvloed sy aandagskeuse in 'n bepaalde omgewing. Ook is 'n persoon se gemoedstoestand verwant aan sy gewaarwording en denkpatroon en sal sy geheue en herroeping optimaal wees wanneer hy in dieselfde gemoedstoestand verkeer as waartydens leer plaasgevind het (Hull, 1990). Hull (1990) sê voorts dat positiewe gemoedere lei tot 'n gevoel van beheer wat interne lokus van kontrole insluit. Gemoedstoestande beïnvloed ook toeskrywing. 'n Persoon in 'n negatiewe gemoedstoestand blameer homself onnodig tydens mislukkinge, terwyl diegene in 'n positiewe gemoedstoestand volhard in take wat aan hulle opgelê is, selfs al gaan dit 'n paar mislukkinge vooraf. Verder word kreatiwiteit gestimuleer deur positiewe gemoedstoestande (Isen, 1987).

Na deelname

Daar word geglo dat die herroeping en oorvertel van rekreasie-ondervindinge, wat 'n alledaagse verskynsel is, sterk positiewe gemoedstoestande tot gevolg kan hê. Hoewel daar tot op hede min navorsing in die verband gedoen is, het Hammitt (1980) inderdaad bewys dat veranderinge in gemoedstoestande wel plaasvind met die herroeping van rekreasie-ondervindinge. Dieselfde beginsel word deur sielkundiges in laboratoriums gebruik om die verskillende invloede van gemoed na te vors (Silwerman, 1986). 'n Baie interessante langtermyn effek van gereelde positiewe gemoedstoestande, is die effek daarvan op die persoon se gesondheid. Die impak van gemoedstoestand op gesondheid het betrekking op die liggaam se immuuniteitsstelsel, stresweerbaarheid en die bou van 'n sterk selfkonsep. Stone *et al.* (1987) het bevind dat daar 'n ooreenkoms in die fluktuasies van gemoedere en veranderinge in die sekretêre immuunsisteem van die liggaam is. Tydens positiewe gemoedstoestande (soos dié geassosieer met rekreasieaktiwiteite) was die liggaam se immuuniteit die hoogste.

Goeie beplanning van elke fase lei ongetwyfeld tot groter satisfaksie (positiewe gemoedstoestande) wanneer die hele rekreasie-ondervinding as 'n pakket beskou word, omdat die som van al die satisfaksies en dissatisfaksies in ag geneem word. Wanneer die invloede van positiewe gemoedstoestande in die drie genoemde fases (*voor deelname, tydens deelname en na deelname*) bestudeer word, word die nut van navorsing wat handel oor die effek wat positiewe gemoedstoestande op die deelnemer het, beklemtoon.

SAMEVATTING

Die resultate van die navorsing wat in hierdie hoofstuk bestudeer is, baan die weg vir die opvolging van verdere studies in hierdie verband. Dit dien as die fondament waarop die huidige studie gebou word deurdat die navorser homself binne hierdie terrein kan oriënteer. Dit voorsien die navorser van inligting rakende die reaksies van verskillende deelnemers met betrekking tot die deelname aan avontuuraktiwiteite. Terselfdertyd kan die navorser, deurdat hy bewus is van die verskille tussen deelnemers in hul terapeutiese vatbaarheid, hul motivering tot deelname en die gepaste omstandighede waaronder selfagting verhoog kan word, seker maak dat die korrekte programontwerp gevolg word sodat die beste resultate moontlik verkry kan word. Ook help die inligting omtrent die belewing van angs deur die deelnemer, die moontlike invloed van demografiese faktore en die uitwerking van sukses- of mislukkingsoogings tydens deelname, die navorser tot die korrekte interpretasie van die resultate wat deur die studie opgelewer word.

HOOFSTUK VIER

ONTWIKKELING EN AANWENDING VAN MEETINSTRUMENTE

INLEIDING

In hierdie studie is gebruik gemaak van 'n aangepaste weergawe van Grove en Prapavessis (1992) se verkorte POMS-vraelys (*Profile of Mood States*). Die ontwikkeling van die vraelys, die keuse van die aktiwiteite, die keuse van die proefpersone, die wyse waarop die navorser te werk gegaan het, en die metodes van statistiese verwerking is die onderwerpe onder bespreking in hierdie hoofstuk.

DIE AANGEPASTE WEERGAWES VAN DIE VERKORTE POMS-VRAELYS

Hierdie Likert-skaal tipe vraelys bestaan uit 37 items (gemoedswoorde) wat tot sewe dimensies van affek groepeer kan word. Daar word van die proefpersoon verwag om op elk van die items te reageer op die Likert-skaal in terme van hoe hy/sy op die oomblik voel. Die Likert-skaal bied 'n keuse van vyf opsies wat van 0 tot 4 genummer is.

0	Glad nie
1	Effens
2	Taamluk
3	Baie
4	Uiters

Geen negatiewe tellings kan aangeteken word nie, en die onderskeie minimum en maksimum tellings per groepering is die volgende:

Uitputting	0 - 20 (5 eenhede)
Woede	0 - 20 (5 eenhede)
Spanning	0 - 20 (5 eenhede)
Vitaliteit	0 - 20 (5 eenhede)
Selfagting	0 - 20 (5 eenhede)
Verwardheid	0 - 24 (6 eenhede)
Depressie	0 - 24 (6 eenhede)

DIE ONTWIKKELING VAN DIE AANGEPASTE WEERGAWE VAN DIE VERKORTE POMS-VRAELYS

Die oorspronklike POMS-vraelys

Die oorspronklike *Profile of Mood States*-vraelys (McNair *et al.*, 1971) is ontwikkel uit 'n behoefte wat in die kliniese sielkunde ontstaan het vir 'n vinnige en ekonomiese metode om kortstondige fluktuasies in die affektiewe stemming van pasiënte te bepaal. In 1971 het Morgan die POMS- en ander vraelyste op die sportterrein begin gebruik in 'n poging om belangrike inligting rakende die keuring van sportlui in die 1972-Olimpiese spele te bekom (Morgan, 1979). Die POMS-vraelys was een van die meer konsekwente maatstawwe van atletiese potensiaal en 'n voorspeller van prestasie (Morgan, 1979; Mahoney, 1989).

Die oorspronklike weergawe van die POMS-vraelys (McNair *et al.*, 1971), soos ook gebruik deur Morgan (1979), is 'n 65-punt inventaris van byvoeglike naamwoorde wat ses gemoeds- of affektiewe stemminge beskryf. Hierdie ses gemoedstemminge verteenwoordig die volgende dimensies:

Spanning-Angs
 Depressie-Neerslagtigheid
 Woede-Vyandigheid
 Vitaliteit-Lewenslustigheid
 Moegheid-Traagheid
 Verwardheid-Verwilderings

Die respondent beantwoord hierdie Likert-skaal tipe vraelys deur op elk van die 65 gemoedswoorde te reageer op die vraag: "Hoe voel jy nou?" Die Likert-skaal bied aan die proefpersoon die volgende keuses:

0	Glad nie
1	Effens
2	Taamlik
3	Baie
4	Uiters

In Bylae 1 word al die items van die POMS-vraelys soos gebruik deur McNair *et al.* (1971) volledig weergegee.

Die verkorte POMS-vraelys

In 1983 het Shacham 'n verkorte weergawe van die POMS-vraelys die lig laat sien, spesiaal vir die gebruik deur hospitaal pasiënte. Shacham (1983) het gevind dat die invul van die oorspronklike POMS-vraelys in spesiale gevalle (blindes en streslyers) te tydrowend is. Om hierdie hindernis te oorkom en om die administrasie van die POMS-vraelys te vergemaklik, het Shacham (1983) die oorspronklike 65-item vraelys verkort tot 'n 37-item vraelys. Elk van die ses skale van die oorspronklike POMS-vraelys is met twee tot sewe items per skaal verminder sonder om enige interne konsekwentheid prys te gee, intendeel, sommige skale (Verwardheid en Spanning) se interne konsekwentheid het verhoog (Shacham, 1983). Hierdie vraelys word beskou as 'n goeie alternatief tot die oorspronklike POMS, waar beperkinge in die situasie of toetspersone voorkom (Grove & Prapavessis, 1992). Die gebruike en

voordele van so 'n verkorte POMS is legio. Veral in die sportwêreld tydens kompetisies (direk voor en na deelname wanneer tyd beperk is) of waar die afrigter spoedige sielkundige en fisiologiese herstel by sy atlete te wagte is, is 'n tydseffektiewe dog informatiewe meetinstrument onmisbaar (Grove & Prapavessis, 1992).

Die items van die verkorte weergawe van die POMS-vraelys van Shacham (1983) word verskaf in Bylae 2.

Die aangepaste verkorte POMS-vraelys

Grove en Prapavessis (1992) het twee wysigings aangebring aan Shacham (1983) se verkorte weergawe van die POMS-vraelys. Eerstens is 'n sewende dimensie van gemoedstemming bygevoeg, naamlik *selfagting*, bestaande uit 5 verwante items: trots, skaam, verleë, bekwaam en tevrede. Die rede vir die byvoeging van selfagting as 'n sewende gemoedstemming is om 'n tweede dimensie van positiewe affek daar te stel (saam met *vitaliteit*) en om die sosiale milieu in ag te neem waarin die aktiwiteit en gevolglik ook die toetsing plaasvind. Die tweede wysiging wat Grove en Prapavessis (1992) aangebring het, is om twee items onder die *depressie-dimensie* weg te laat. Die item "bedruk" (*Eng: blue*) is weggelaat weens interpretasieprobleme by sommige respondente, terwyl die item "ongelukkig" (*Eng: unhappy*) uitgelaat is op voorstel van McNair *et al.* (1971) omdat dit onsamehangend is met die ander items onder die *depressie-dimensie*. Hierdie nuwe 40-item weergawe van die verkorte POMS-vraelys beskik oor aanvaarbare psigometriese eienskappe (geldigheid en betroubaarheid) om van vele waarde op die terrein van sportnavorsing te wees (Grove & Prapavessis, 1992).

Bylae 3 bied 'n volledige uitleg van die items van die aangepaste verkorte weergawe van die POMS-vraelys deur Grove en Prapavessis (1992).

Motivering vir verdere aanpassings tot die POMS-vraelys tot die vorm waarin dit gebruik is in die huidige studie

Na aanleiding van 'n studie deur Grove en Prapavessis (1992) waarin die psigometrieë eienskappe van die aangepaste, verkorte weergawe van die POMS-vraelys bepaal is, is 'n reeks wysigings tot die vraelys aangebring. Sommige van hierdie wysigings is op aandrang van Grove en Prapavessis (1992) self, terwyl ander aan die diskresie van die navorser oorgelaat is. Die redes vir elk van die veranderinge is as volg:

Dimensie 1: Uitputting

"Poot-uit" (*Eng: bushed*) is vervang met "moeg" (*Eng: tired*) om interpretasieprobleme te vermy met die Engelse woord "*bushed*", wat nie 'n alledaagse uitdrukking in die Suid-Afrikaanse konteks is nie.

Dimensie 2: Woede

Op voorstel van Grove en Prapavessis (1992) kan die items "vérbitterd" (*Eng: bitter*) en "gegrief" (*Eng: resentful*) geskrap word sonder enige nadelige effek op die psigometrieë eienskappe van die vraelys.

Dimensie 3: Spanning

Daar word voorgestel dat óf die item "senuweeagtig" (*Eng: nervous*) óf "rusteloos" (*Eng: restless*) geskrap kan word in belang van verdere saaklikheid van die vraelys. Die rede hiervoor is dat beide items nie besonder samehangend en sensitief voorkom nie (Grove & Prapavessis, 1992). Die skrywer het eersgenoemde behou aangesien dit beter aansluit by die konteks van die huidige studie.

Dimensie 4: Vitaliteit

Grove en Prapavessis (1992) stel voor dat "opgeruimd" (*Eng: cheerful*) van die vraelys geskrap word omdat dit 'n ander emosie aanspreek as die ander items in die dimensie *vitaliteit*. Ook skep die item "lewenskragtig" (*Eng: vigorous*) interpretasie-probleme, veral by jonger proefpersone, en word dit vervang met die item "kragtig" (*Eng: powerful*).

Dimensie 5: Selfagting

Omdat die items "skaam" (*Eng: ashamed*) en "verleë" (*Eng: embarrassed*) onderskeidelik ongevoelig vir veranderinge in selfagting is, en 'n gevoel van depressie beskryf, stel Grove en Prapavessis (1992) voor dat hulle vervang word met die items "gerus" (*Eng: secure*) en "vol vertroue" (*Eng: confident*).

Dimensie 6: Verwardheid

'n Verdere voorstel deur Grove en Prapavessis (1992) behels die gebruik van al sewe items van die oorspronklike POMS-vraelys onder die dimensie *verwardheid*, in stede van slegs vyf. Die implikasie hiervan is die byvoeging van die items "deurmekaar" (*Eng: muddled*) en "bekwaam" (*Eng: efficient*). Daar is egter goedgevind deur die skrywer om laasgenoemde item weg te laat onder die dimensie *verwardheid* daar dit al reeds voorkom onder die dimensie *selfagting*.

Dimensie 7: Depressie

Die items "wanhopig" (*Eng: hopeless*) en "ellendig" (*Eng: miserable*) moet onderskeidelik met "ongelukkig" (*Eng: unhappy*) en "bedruk" (*Eng: blue*) vervang word op aandrang van Grove en Prapavessis (1992). Eersgenoemde blyk onsamehangend te wees met die ander items onder die dimensie van *depressie*, terwyl laasgenoemde sterker korreleer met ander dimensies.

Bylae 4 is 'n samevatting wat al die items toon van die POMS-vraelys, soos dit gebruik is in die huidige studie.

DIE KEUSE VAN AKTIWITEITE VIR DIE DOEL VAN DIE STUDIE

Die keuse van die aktiwiteite waarin die proefpersone getoets is, sluit die nodige komponente in wat aan die deelnemer 'n sekere mate van vrees sal verskaf. Hierdie komponente sluit in *nuwigheid* (Skinner, 1992), *intensiteit* (Ewert, 1988b), *onsekerheid* (Leary, 1983; Skinner, 1992) en *sosiale evaluasie* (Griffiths *et al.*, 1982)

en sal beide instinktiewe en aangeleerde vrese insluit. Hierby voeg Skinner (1992) ook *kompleksiteit, verrassing en onverenigbaarheid*.

Brugswaai en brugspring

Brugswaai en *brugspring* is twee aktiwiteite wat die afgelope tyd die verbeelding van baie mense aangegryp het. Baie min literatuur is tans beskikbaar in verband met hierdie aktiwiteite.

Brugswaai behels 'n penduleswaai van 'n persoon aan 'n harnas en bergklimtoue tussen twee brûe, na 'n aanvanklike vryval van 45 meter. Die onderpunt van hierdie pendule is tussen 8 en 10 meter bo die rivierbedding onder die brug. Dit is nodeloos om te noem dat die voorkoms van sulke dubbele brûe waar hierdie aktiwiteit kan plaasvind, nie baie algemeen is nie. Een so 'n unieke standplaas is die twee brûe van onderskeidelik 65 en 70 meter hoog, langs mekaar oor die Gouritsrivier naby Mosselbaai.

Vanaf dieselfde brûe vind 'n ander ewe-gewilde aktiwiteit plaas, naamlik *brugspring*, beter bekend as *bungee-jumping*. Hier word 'n dik elastiese rek om die deelnemer se enkels vasgebind (met 'n harnas om die middellyf vir veiligheid) waarna die deelnemer kop eerste van die brug afspring. Die persoon sal na 'n vryval van sowat 20 meter, 'n paar meter bokant die rivierbedding tot stilstand kom en dan terug skiet boontoe as gevolg van die elastisiteit van die rek. So sal die persoon dan op-en-af beweeg totdat hy tot stilstand kom.

In beide gevalle eindig die deelnemer in suspensie onder die brûe, en word dan laat sak tot onder op die rivierbedding. Hiervandaan moet die deelnemer weer teen die wande van die vallei uitklouter tot bo.

Grotkruip

'n Ander erkende avontuuraktiwiteit (Ewert, 1986b; Meier, 1990) wat ook in die studie gebruik is, is *grotkruip*. In die verloop van die aktiwiteit moes die proefpersone 'n grotroete van sowat 300 m lank aandurf waarvan meer as die helfte van die afstand op die maag geseil moet word. Die roete word gekenmerk deur 'n magdom van ongemaklike, kronkelende, nou, donker en stowwerige gangetjies en maak deel uit van die bekende Kango-foutlyn, sowat 30 km noord van Oudtshoorn. Die proefpersone is voorsien van oorpakke, 'n mynwerkersflitslig-en-battery kombinasie, en is vergesel deur 'n opgeleide gids.

Rotsklim

Rotsklim kan ongetwyfeld as 'n avontuuraktiwiteit beskou word (Robb & Ewert, 1987; Iso-Ahola *et al.*, 1988; Ewert & Hollenhorst, 1989; Skinner, 1992), in ag genome die genoemde kriteria en definisies van 'n volwaardige avontuuraktiwiteit deur onder andere Ewert (1985; 1987), Dattilo en Murphy (1987), Iso-Ahola *et al.* (1988) en Attarian (1991). Rotsklim is 'n onderafdeling van die breë konsep van bergklim en behels enige aktiwiteit waar geklim word; teen rotsuitstulpings, geboue of enige mensgemaakte konstruksie, maar gewoonlik in die natuur in die berge (Strauss, 1993). Vir die doel van die studie is proefpersone by twee afsonderlike geleenthede getoets. In die eerste geval moes die proefpersone 'n rotswand van sowat 20 m bestyg, terwyl hulle slegs aan 'n veiligheidstou vas is. Sodra hulle die bopunt bereik het, moes hulle weer teen die wand afsak deur middel van 'n metode wat in rotsklim-terme bekend staan as *abseil* (Barry & Shepherd, 1988). Gedurende

die tweede toetsgeleentheid het die proefpersone aan die bopunt van 'n soortgelyke rotswand eers die *abseil* na onder uitgevoer, waarna hulle die roete terug boontoe moes klim. In die eerste geval is die rotsklimvaardighede eers op 'n simulasiestoestel (aapkas) van sowat 10 m hoog ingeefoefen voordat die rotswand aangedurf is. In die tweede geval is geen simulasioefeninge vooraf gedoen nie. Die proefpersone is slegs vooraf touwys gemaak waarna die aktiwiteit aangepak is.

SCUBA-duik

SCUBA-duik behels die swem van die deelnemer onder water terwyl hy toegerus is met spesiale apparaat wat hom in staat stel om onder die water te kan asemhaal. Die woord "SCUBA" is 'n afkorting vir *self-contained underwater breathing apparatus* (duiklonge). SCUBA-duik word deur Griffiths *et al.* (1978) in 'n kategorie geplaas wat gesien word as 'n baie "riskante" aktiwiteit of 'n hoërisiko-sport (Griffiths *et al.*, 1985) wat aan die deelnemer verhoogde vlakke van opwekking en selfs vrees kan besorg. Die bevindinge van Griffiths *et al.* (1978), dat daar wel 'n beduidende verhoging in situasie-gebonde vrese voor 'n groef-duik van vyftig voet diep was, verskaf die regverdiging vir die gebruik van SCUBA-duik as 'n aktiwiteit in 'n studie waar die sielkundige uitwerking van avontuurdeelname op die deelnemer bestudeer word. Gooden *et al.* (1975) dui op die feit dat beginner-SCUBA-duikers heelwat hoër hartklopfrekwensies getoon het in 'n studie waar die hartfrekwensies via 'n metode van ultrasoniese telemetrie op beginner- en ervare duikers gemonitor is. Na aanleiding van die resultate van studies deur onder andere Griffiths *et al.* (1978), is besluit om die proefpersone te toets tydens die aflegging van hulle eerste seeduik. Die seeduik is voorafgegaan deur verskeie swembadsessies, en is uitgevoer op 'n diepte van sowat 11 meter net noord van Llandudno aan die Kaapse Skiereiland.

Tou-roete-aktiwiteite

Tou-roete-aktiwiteite word deur Bunting (1982) beskryf as individuele uitdagings wat bestaan uit die bewerkstelling van maniere om 'n reeks tou- en kabelroetes, gewoonlik hoog gespan tussen bome, veilig oor te steek. Die betrokke aktiwiteit waarin die proefpersone in hierdie studie geëvalueer is, word deur Bunting (1985) genoem *Pamper pole*. Hierdie aktiwiteit maak deel uit van die tou-roete van die Kaaplandse Avontuur en Rekreasiesentrum, Oudtshoorn en staan plaaslik bekend as die *Uli Schmidt Dive*. Dié aktiwiteit behels die volgende: Die proefpersoon klim eers teen 'n vertikale boomstam op wat op 'n hoogte van sowat 8 meter afgesaag is en balanseer hom dan op die afgesaagde plat vlak. Hiervandaan trap die persoon eksplosief weg en probeer 'n stang gryp wat ongeveer 2 meter verder weg hang. Indien hy daarin slaag om die stang raak te gryp, sal die persoon veilig daaraan swaai. Indien die persoon mis vang, sal hy deur middel van die veiligheidstou van gewisse beserings en moontlik die dood gered word. Na voltooiing van die sprong, word die proefpersoon dan laat sak tot op die grond.

Valskermspring

Valskermspring sluit die aanleer van 'n hele aantal nuwe perseptueel-motoriese vaardighede in, en word deur Smith (1978) en Simonds (1979) beskryf as 'n uitermatige stresvolle situasie wat potensieel ernstige of noodlottige beserings vir die deelnemer tot gevolg kan hê (Hammerton & Tickner, 1968). Gal-or *et al.* (1985) voeg by dat die ervaring van so 'n situasie lei tot, onder andere, kognitiewe en emosionele response. Volgens Powell en Verner (1982), Gal-or *et al.* (1985) en

Gal-or en Tenenbaum (1986), word die aanleer van hierdie vaardighede beïnvloed deur beide situasie-gebonde vrese (*state anxiety*) en trek-angs (*trait anxiety*). Powell en Verner (1982) sê dat valskermsspringers wat vrywillig vir die eerste keer uit 'n vliegtuig spring, gekonfronteer word met 'n konstante en hoë stresvolle situasie (situasie-gebonde vrese), ongeag die hoogte van hulle trek-angs. Johnsgard *et al.* (1975) is van mening dat die gevolglike stres hoog sal wees waar die geskatte risiko groot is soos in die geval van beginner-valskermsspringers. Die valskermsspringers wat in hierdie studie as proefpersone opgetree het, was almal beginners (eerste sprong). Die aktiwiteit behels dat die proefpersoon die aand en oggend voor sy sprong 'n volledige teoretiese kursus moes meemaak, met gepaardgaande simulasioefeninge. Die sprong is hierna uitgevoer vanuit 'n Cessna-vliegtuig. Daar is van die proefpersoon verwag om op 'n hoogte van 1000 meter uit die vliegtuig te klim tot op 'n sportjie en aan die vlerk van die vliegtuig vas te hou. Hierna het hy die teken ontvang om te spring. Die valskerm is dan outomaties ontvou deur middel van 'n meganisme bekend as *static line*.

Witwaterroei

Hierdie aktiwiteit word deur Dunn en Gulbis (1976), Ewert en Hollenhorst (1989), en Skinner (1992) ingesluit in die lys van hoërisiko- of avontuuraktiwiteite. *Witwaterroei* is die bevaring van riviere, steil genoeg sodat sterk strome en stroomversnellings daarin voorkom, met enige tipe roeiboot byvoorbeeld 'n kajak, kano of rubberboot (Kizer, 1987). In hierdie studie het die toetspersone deelgeneem aan 'n witwaterroei-aktiwiteit op die magtige Zambezi-rivier. In die toets is hulle vir 'n volle dag onderwerp aan agtien van die wêreld se gewildste kommersieel benutte stroomversnellings in rubberbote benede die asemrowende

Victoria-waterval. Die toetspersone het die oggend van deelname, 'n inligtingspraatjie en kort inoefensessie bygewoon, waarna hulle voorsien is van veiligheidshelms, duikpak- en reddingsbaadjies, en 'n gids. Van waar die proefpersone die bote aan die einde van die tog verlaat, moes 'n klouterroete uit die 250 meter diep Zambezi-vallei (Batoka-gorge) aangepak word.

Alhoewel daar in hierdie studie slegs van bogenoemde avontuuraktiwiteite gebruik gemaak is, blyk daar nie 'n rede te wees, te oordeel aan 'n aanhaling deur Iso-Ahola *et al.* (1988:38), waarom dieselfde resultate nie ook in ander avontuuraktiwiteite verkry sal word nie: "...there are, however, no theoretical reasons to assume the effects to vary with the type of group (rock climbers, sky divers, etc.) studied."

KEUSE VAN STEEKPROEWE

Die deelnemers wat aan hierdie aktiwiteite deelgeneem het, voldoen aan die vereistes wat deur Iso-Ahola *et al.* (1988) voorgestel word om die maksimum verandering in selfagtingswaardes te toon: Die deelnemers is óf heeltemal onbekend met die aktiwiteit wat aangepak word (onervare, beginners), óf indien hulle al voorheen met die aktiwiteit kennis gemaak het, is dit hierdie keer op 'n hoër vaardigheidsvlak. Hulle het almal uit eie keuse deelgeneem aan die aktiwiteite en het dus elk 'n eie motivering vir deelname gehad.

In sommige aktiwiteite (rotsklim, tou-roete-aktiwiteite en grotkruip) is daar 'n oorvleueling in proefpersone omdat hierdie aktiwiteite saam gedurende 'n avontuuropleidingskursus oor verskillende dae aan dieselfde groep studente aangebied is.

Brugspring en brugswaai

Gedurende die tydperk van 3 dae waaroor die vraelyste geadministreer is, het onderskeidelik 27 mans en 12 dames aan brugspring ($N=39$), en 21 mans en 9 dames aan brugswaai ($N=30$) deelgeneem. Die proefpersone het almal vrywillig deelgeneem en was die kliënte van drie kommersiële avontuurmaatskappye, naamlik *Kiwi Extreme*, *Wildthing Adventures* en *Hi Risers*.

Grotkruip

Proefpersone ($N=23$) is getoets tydens deelname aan 'n Vlak-1-avontuuropleidingskursus, aangebied deur KARO (*Kaaplandse Avontuur en Rekreasiesentrum Oudtshoorn*). Twaalf mans en 11 dames het bruikbare vraelyste terugbesorg. Die toetspersone van hierdie aktiwiteit was almal studente aan verskeie universiteite.

Rotsklim

In die studie is eerstens gebruik gemaak van studente aan KARO tydens hulle Vlak-1-rotsklimkursus. Die tweede groep proefpersone het aan rotsklimaktiwiteite naby Ceres deelgeneem. In albei gevalle was dit vir die proefpersone ($N=28$) 'n eerste ondervinding. Die mans- ($n=13$) dames ($n=15$) verhouding was in hierdie aktiwiteit meer gelyk.

SCUBA-duik

Studente aan die Universiteit van Stellenbosch is tydens opleiding aan 'n Oopwater-1 SCUBA-duikkursus getoets. Die kursus is aangebied deur die *Stellenbosse Onderwaterklub*. Veertien mans en 2 dames se vraelyste kon gebruik word (N = 16).

Tou-roete-aktiwiteite

Ook die deelnemers (N=27) aan hierdie aktiwiteit was almal studente verbonde aan universiteite wat besig was met die Vlak-1-avontuuropleidingskursus by KARO. Veertien mans en 13 dames het bruikbare vraelyste voltooi.

Valskerm spring

Die proefpersone (N=46) wat getoets is in hierdie aktiwiteit was almal beginner-valskermspringers (eerste sprong) wat tydens vier geleenthede by die *Westelike Provinsie Valskermklub*, net buite Stellenbosch, getoets is. Gedurende hierdie tydperk was daar heelwat meer mans (n=35) as dames (n=11) wat die kursus meegemaak het.

Witwaterroei

Vyftien toeriste bestaande uit 9 mans en 6 dames het vir die eerste maal aan hierdie aktiwiteit deelgeneem en het ingestem om die vraelyste te voltooi. Alhoewel almal nie op dieselfde boot was nie, het die verskillende bote van die

avontuurmaatskappy, *Safari Par Excellence*, waarop die proefpersone was, almal in 'n groep gebly.

'n Totaal van 247 POMS-vraelyste is voltooi waaronder 224 (mans: $n=145$ en dames: $n=79$) volledig was. Dit gee 'n persentasie bruikbare vraelyste van 90,7%.

METODES EN PROSEDURES

Administrasie van die POMS-vraelys

Voordat die vraelys in die huidige studie gebruik is, is 'n aantal proeflopias uitgevoer om die beste prosedures vir die hantering van die vraelyste te bepaal. Hierdie proeflopias is gedoen tydens verskeie avontuurkampe, waar aktiwiteite voorgekom het wat elemente van risiko of avontuur bevat. Die vraelys is gebruik in die evaluering van die deelnemer se gemoedstoestand en selfagting voor en na deelname aan elke individuele aktiwiteit. Na aanleiding van hierdie proeflopias is daar besluit om die vraelyste aan weerskante van 'n kartonblad te druk. Deurdat die vraelys op karton gedruk is, is die proefpersoon outomaties voorsien van 'n stewige skryfoppervlak omdat die invul van die vraelyste dikwels in die veld geskied het. Die feit dat die vraelys aan beide kante van die kartonblad gedruk is, het die nasien en administrasie van die vraelys vergemaklik deurdat al die resultate van elke proefpersoon tydens hierdie toets/hertoets-metode alles op een vraelys verskaf is. Die proefpersone is voorsien van potlode, terwyl uitveërs ook tot hul beskikking was.

Deur middel van 'n toets/hertoets-metode was daar dus vir elke proefpersoon 'n "voor" en "na" waarde vir elk van die sewe dimensies op die vraelys beskikbaar. Na aanleiding van die resultate van studies gedoen deur Fenz en Jones (1972), Schreyer

et al. (1978), Ewert (1985), Ewert en Hollenhorst (1989) en Schuett (1993) is die proefpersone so na as moontlik voor en na deelname aan elkeen van die aktiwiteite gevra om die verkorte weergawe van die *Aangepaste POMS-vraelys* te voltooi. Die navorser moes na aanleiding van die praktiese implikasie hiervan, homself deur die situasie in elke aktiwiteit laat lei om die beste resultate te verkry.

By die aktiwiteite *brugspring* en *brugswaai* het die proefpersone die vraelyste ingevul terwyl hulle op die brug gestaan het. Ook was dit kort voor die persoon se deelname. Die feit dat die proefpersone die vraelyste op die brug ingevul het, het beteken dat hulle reeds besig was om die hoogtesensasie te ervaar. Na afloop van die sprong het die proefpersone weer die vraelys op die brug voltooi.

By die aktiwiteit *grotkruip* kon die proefpersone direk voor en na afloop van die aktiwiteit die vraelyste voltooi. Die proefpersone was reeds toegerus met oorpakke, ligte en helms en het die vraelyste by die bek van die grot ingevul.

Tydens al die *rotsklimsessies* was die proefpersone reeds toegerus met 'n harnas en helm en het gereed gestaan om die rots te bestyg. Onmiddellik met hul terugkeer het hulle weer die vraelys voltooi. In die geval van die rotsklimkursus by Ceres het die proefpersone reeds die hoogte ervaar voor deelname tydens die invul van die vraelyste deurdat hulle eers die *abseil* moes voltooi, voordat hulle na bowe kon klim. Hulle het dus die vraelyste aan die bopunt van die rots ingevul.

Die proefpersone in die aktiwiteit *SCUBA-duik* is sowat vyf minute voor die aanvang van die aktiwiteit gevra om die vraelyste te voltooi. Hulle was reeds geklee in hul duikpakke en na voltooiing van die vraelyste het hulle die res van die toerusting, wat redelik gewigtig is, opgeneem en sowat 200m gestap tot by die water. Na die duik het hulle teruggestap, hulle toerusting uitgetrek en die vraelyste voltooi.

Ook die *tou-roete-aktiwiteit* het hom daartoe verleen dat vraelyste direk voor en na deelname ingevul kon word terwyl die proefpersone alreeds die veiligheidsharnas aangehad het.

As gevolg van die finansiële koste verbonde aan die huur van vliegtuie in die sport *valskermspring*, moes die proefpersone sowat vyf tot tien minute voor hulle sou opstyg, al reeds langs die aanloopbaan vir die vliegtuig wag. Dit het meegebring dat die vraelyste 10-15 minute voor opstyg ingevul moes word. Die proefpersone was egter reeds met die invul van die vraelyste volledig aangetrek (oorpak, valskerm op die rug, helm op die kop) vir die aktiwiteit. Die proefpersone het die vraelyste sowat vyf minute na landing weer ingevul.

Weens logistieke probleme wat veroorsaak is deur die ruwe terrein, was dit prakties onmoontlik om die vraelyste korter as 20 minute voor die aanvang van die *witwaterroei-aktiwiteit* te laat invul. Die proefpersone het die vraelyste die eerste keer ingevul na die inligtings- en veiligheidspraatjie, net voor hulle begin stap het na die bote onder in die vallei. Met die invul van die vraelyste was hulle reeds geklee in duikpakbaadjies, reddingsbaadjies, swembroeke en veiligheidshelms. Ook na afloop van die aktiwiteit moes die proefpersone eers weer uit die vallei klim ('n loodregte styging van 250 meter) waarna hulle die vraelyste kon invul.

STATISTIESE VERWERKINGS

Ten einde die data te verwerk is gebruik gemaak van die Minitab-rekenaarprogram. Die metode wat gebruik is om die beduidendheid van verskille tussen die toetsing voor deelname en na deelname te bepaal, is die t-toets. Pearson se produkmoment is gebruik om die korrelasies te bepaal tussen die ouderdom en die verskillende

dimensies van die POMS-vraelys, en tussen selfagting en die gemoedstoestand van die mans en die dames. Laastens is variansie-ontleding uitgevoer om te bepaal of daar beduidende verskille tussen die resultate van die mans en die dames is.

HOOFSTUK VYF

RESULTATE

INLEIDING

Die resultate wat verkry is deur proefpersone aan sekere avontuuraktiwiteite te onderwerp, en vas te stel wat die invloed daarvan op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke is, word vervolgens bespreek. Die resultate word verkry vanaf die POMS-vraelyste wat deur die proefpersone voor en na deelname aan die avontuuraktiwiteite ingevul is. Om sekere patrone in die uitslae duidelik te kan identifiseer, word sommige van die uitslae met behulp van skematiese voorstellings aangevul.

GEMOEDSTOESTANDE EN SELFAGTINGSVLAKKE VOOR EN NA DEELNAME AAN AVONTUURAKTIWITEITE

In hierdie afdeling word die leser gewys op spesifieke tellings wat deelnemers behaal het in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor en na deelname aan verskillende avontuuraktiwiteite. Vir elke aktiwiteit is aparte tellings beskikbaar vir mans en dames in ses dimensies van gemoed (*uitputting, woede, spanning, vitaliteit, verwardheid en depressie*) asook hul vlakke van selfagting.

Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers voor deelname aan avontuuraktiwiteite

Die verskillende tellings wat die deelnemers behaal het op die POMS-vraelys met betrekking tot hulle gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor deelname aan avontuuraktiwiteite word verskaf in Tabel 2. Vanaf hierdie tabel kan die volgende gegewens verkry word:

Die aktiwiteit waarin die mate van *uitputting* vir beide mans (RG=5,14) en dames (RG=5,23) die hoogste was voor deelname, was die *hoë-toue-aktiwiteit*. Die aktiwiteite *valskermsspring* by die dames (RG=4,82) en *witwaterroei* by die mans (RG=4,33) het die tweede hoogste tellings in *uitputting* getoon. Die laagste tellings in *uitputting* voor deelname is gevind in die aktiwiteit *rotsklim* by die mans (RG=1,69), en *grötkruip* in die geval van die dames (RG=1,82).

Die tellings in die gemoedstoestand *woede* was deurlopend baie laag vir beide geslagte. Die hoogste telling vir mans in hierdie dimensie is gevind in die aktiwiteit *valskermsspring* (RG=1,20) met die hoogste telling in die geval van dames voor deelname aan die aktiwiteit *hoë toue* (RG=2,3). In laasgenoemde aktiwiteit asook in die *brugswaai-aktiwiteit* is die standaardafwyking by die dames heelwat hoër as vir die ander aktiwiteite.

Die aktiwiteite wat die hoogste *spanning* voor deelname by die mansdeelnemers gewek het, was *brugspring* (RG=10,74) en *brugswaai* (RG=10,10). Die dames het voor vier aktiwiteite baie hoë tellings in *spanning* getoon. Hierdie aktiwiteite in dalende volgorde is *rotsklim* (RG=12,40), *witwaterroei* (RG=11,83), *hoë toue* (RG=11,77) en *brugspring* (RG=11,75). Die aktiwiteit *SCUBA-duik* het vir beide mans (RG=3,50) en dames (RG=4,00) die laagste tellings in *spanning* getoon, terwyl groot verskille in spanningsvlakke tussen mans en dames opgemerk is in die

Tabel 2: Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor deelname aan avontuuraktiwiteite

	<i>N</i>	<i>Uitputting</i>		<i>Woede</i>		<i>Spanning</i>		<i>Vitaliteit</i>		<i>Selfagting</i>		<i>Verwardheid</i>		<i>Depressie</i>	
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>
Brugspring															
Mans	27	2,48	(3,50)	1,11	(2,53)	10,74	(5,12)	14,41	(3,92)	11,89	(3,67)	4,52	(4,93)	1,52	(2,34)
Dames	12	1,92	(3,58)	0,17	(0,39)	11,75	(6,14)	11,33	(5,38)	7,08	(5,09)	6,08	(6,10)	2,08	(3,26)
Brugswaai															
Mans	21	2,14	(2,08)	0,81	(1,54)	10,10	(3,67)	12,57	(4,88)	10,05	(3,17)	4,24	(3,70)	1,57	(1,89)
Dames	9	3,00	(4,53)	1,56	(4,30)	9,44	(5,77)	10,11	(3,06)	7,56	(4,59)	5,00	(4,24)	2,44	(2,74)
Grotkruip															
Mans	12	1,92	(1,92)	0,25	(0,62)	5,92	(3,55)	12,83	(4,32)	11,50	(4,10)	2,75	(2,99)	1,17	(2,37)
Dames	11	1,82	(1,82)	0,91	(1,92)	8,18	(3,74)	10,09	(3,89)	9,27	(3,90)	2,82	(3,09)	1,36	(2,16)
Rotsklim															
Mans	13	1,69	(2,14)	0,00	(0,00)	6,31	(4,40)	11,31	(4,64)	10,85	(4,16)	2,54	(2,82)	0,92	(1,55)
Dames	15	2,27	(2,74)	0,93	(1,16)	12,40	(3,64)	8,80	(4,83)	6,53	(3,07)	4,73	(3,54)	2,93	(2,55)
SCUBA															
Mans	14	2,79	(4,02)	0,14	(0,36)	3,50	(2,68)	13,21	(3,29)	13,71	(3,05)	1,57	(1,74)	0,36	(0,84)
Dames	2	3,00	(2,83)	0,00	(0,00)	4,00	(1,41)	11,00	(0,00)	9,50	(2,12)	3,00	(4,24)	1,00	(0,00)
Hoë toue															
Mans	14	5,14	(3,98)	0,21	(0,58)	7,00	(3,21)	14,86	(3,82)	11,93	(4,07)	3,43	(3,37)	1,00	(1,24)
Dames	13	5,23	(4,85)	2,31	(3,92)	11,77	(4,82)	6,69	(4,91)	5,54	(4,01)	6,23	(5,78)	3,77	(3,83)
Valskerm															
Mans	35	2,83	(2,78)	1,20	(2,04)	8,77	(4,05)	11,74	(4,14)	12,20	(3,47)	3,17	(2,94)	0,91	(1,84)
Dames	11	4,82	(3,60)	2,00	(2,76)	9,82	(4,17)	10,55	(3,78)	9,09	(2,34)	5,09	(3,18)	1,45	(1,29)
Witwater															
Mans	9	4,33	(4,82)	0,56	(1,01)	5,11	(3,72)	11,89	(3,86)	11,22	(4,41)	2,22	(1,48)	0,78	(0,97)
Dames	6	3,00	(1,55)	0,83	(0,98)	11,83	(5,71)	9,00	(5,83)	6,67	(2,25)	6,67	(4,97)	3,33	(3,27)

aktiwiteite *rotsklim*, *hoë toue* en *witwaterroei*. Met die uitsondering van die aktiwiteit *brugswaai*, het dames regdeur hoër tellings in *spanning* getoon.

Die mansdeelnemers het in die dimensie *vitaliteit* regdeur hoër tellings getoon voor deelname aan die aktiwiteite as die dames, waarvan die hoogste tellings behaal is in *hoë toue* (RG=14,86) en *brugspring* (RG=14,41). Die hoogste tellings in *vitaliteit* deur die dames is behaal in *brugspring* (RG=11,33) en *SCUBA-duik* (RG=11,00), terwyl lae tellings in die aktiwiteite *hoë toue* (RG=6,69) en *rotsklim* (RG=8,80) behaal is. In al agt die aktiwiteite het die mans hoër tellings in *vitaliteit* behaal as die dames.

Ook op die *selfagtingskaal* het die mans in al die aktiwiteite hoër tellings as die dames behaal. Die mans se tellings was relatief hoog, met die hoogste en laagste tellings onderskeidelik dié van die *SCUBA-duikers* (RG=13,71) en *brugswaaiers* (RG=10,05). Die hoogste telling vir die dames word gevind in die aktiwiteit *SCUBA-duik* (RG=9,50), met die laagste telling dié van die aktiwiteit *hoë toue* (RG=5,54).

Ook in die dimensie *verwardheid* is die hoogste tellings deur 'n enkele geslag oorheers. Die dames het in al die aktiwiteite 'n groter mate van verwardheid getoon; die hoogste hiervan was in die aktiwiteite *witwaterroei* (RG=6,67), *hoë toue* (RG=6,23) en *brugspring* (RG=6,08). Die hoogste tellings in *verwardheid* vir mans is getoon in die aktiwiteite *brugspring* (RG=4,52) en *brugswaai* (RG=4,24). Die standaardafwykings toon ook dat die mans in teenstelling met die dames in al die aktiwiteite meer homogene tellings op die *verwardheidskaal* behaal het.

Soos in die geval van die dimensie *verwardheid*, het die dames ook in die *depressiedimensie* die hoogste tellings voor deelname getoon waarvan *hoë toue*

(RG=3,77) en *witwaterroei* (RG=3,33) die hoogste was. Die hoogste mate van *depressie* is deur die mans in die aktiwiteit *brugswaai* (RG=1,57) getoon.

Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers na deelname aan avontuuraktiwiteite

Die tellings vir die gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers na deelname aan avontuuraktiwiteite word verskaf in Tabel 3:

In twee aktiwiteite het die deelnemers (mans, sowel as dames) besonder hoë tellings in *uitputting* na deelname getoon, naamlik *witwaterroei* (Mans: RG=7,78 en Dames: RG=8,67) en *grotkruip* (Mans: RG=5,83 en Dames: RG=7,64).

In al die aktiwiteite na deelname was die tellings in *woede* besonder laag. Die hoogste *woedetellings* in die geval van dames was in die aktiwiteit *hoë toue* (RG=1,54), terwyl die hoogste *woedetelling* by mans 'n skrale rekenkundige gemiddeld van 0,78 is, en wel in die aktiwiteit *brugspring*.

Hoewel die vlakke in *spanning* na deelname heelwat laer was as voor deelname in al die aktiwiteite, is die tellings in die geval van *brugspring*, *rotsklim*, *hoë toue* en *valskermspring* vir beide mans en dames nog van 'n gemiddelde hoogte. Op die oog af blyk dit dat die dames veral in twee aktiwiteite heelwat hoër tellings as die mans in *spanning* getoon het na deelname. Hierdie aktiwiteite is *hoë toue* (Mans: RG=2,71 en Dames: RG=5,00) en *witwaterroei* (Mans: RG=0,33 en Dames: RG=4,50). Die aktiwiteit *SCUBA-duik* het weereens, soos in die geval van voor deelname, die kleinste waardes in *spanning* getoon na deelname vir beide mans en dames (Mans: RG= 0,79 en Dames: RG= 0,00).

Tabel 3: Gemoedstoestande en selfagtingsvlakke na deelname aan avontuuraktiwiteite

	<i>N</i>	<i>Uitputting</i>		<i>Woede</i>		<i>Spanning</i>		<i>Vitaliteit</i>		<i>Selfagting</i>		<i>Verwardheid</i>		<i>Depressie</i>	
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>
Brugspring															
Mans	27	3,11	(3,31)	0,78	(3,19)	3,63	(3,69)	15,33	(4,05)	15,56	(3,46)	2,37	(3,02)	0,30	(0,87)
Dames	12	4,33	(4,40)	1,08	(2,58)	2,00	(2,41)	12,42	(6,63)	14,83	(6,24)	3,75	(4,05)	1,42	(2,88)
Brugswaai															
Mans	21	2,62	(2,84)	0,29	(0,90)	1,52	(1,97)	14,76	(4,50)	14,62	(3,72)	1,67	(2,37)	0,14	(0,36)
Dames	9	4,00	(4,18)	0,11	(0,33)	1,89	(5,30)	12,33	(5,20)	14,11	(4,68)	3,11	(4,83)	0,78	(1,56)
Grotkruip															
Mans	12	5,83	(4,26)	0,08	(0,29)	1,83	(1,34)	13,42	(3,48)	16,25	(2,99)	1,75	(2,05)	0,25	(0,62)
Dames	11	7,64	(5,80)	1,00	(3,32)	3,73	(4,56)	10,91	(4,48)	15,45	(4,08)	1,45	(1,92)	0,36	(0,67)
Rotsklim															
Mans	13	4,15	(4,04)	0,23	(0,83)	2,92	(2,99)	12,62	(3,55)	13,38	(3,40)	1,69	(2,39)	0,85	(1,99)
Dames	15	5,07	(4,53)	1,53	(5,17)	3,80	(4,87)	12,27	(4,01)	13,67	(4,24)	2,20	(4,30)	2,60	(5,55)
SCUBA															
Mans	14	3,57	(3,28)	0,64	(1,65)	0,79	(1,05)	11,79	(2,99)	13,57	(2,65)	0,79	(1,19)	0,14	(0,53)
Dames	2	2,50	(0,71)	1,00	(1,41)	0,00	(0,00)	12,00	(4,24)	14,50	(0,71)	0,50	(0,71)	0,50	(0,71)
Hoë toue															
Mans	14	4,64	(4,05)	0,64	(1,91)	2,71	(2,97)	16,93	(4,48)	15,50	(4,26)	2,29	(3,58)	0,64	(2,41)
Dames	13	4,38	(4,03)	1,54	(3,38)	5,00	(5,80)	10,15	(4,63)	12,77	(5,86)	3,31	(4,59)	2,31	(4,03)
Valskerm															
Mans	35	2,34	(2,87)	0,37	(1,06)	2,43	(2,23)	14,69	(3,89)	15,89	(3,04)	1,71	(2,49)	0,34	(1,03)
Dames	11	4,18	(4,88)	0,82	(2,09)	2,45	(2,46)	15,00	(5,22)	14,27	(4,86)	3,00	(5,33)	1,45	(4,18)
Witwater															
Mans	9	7,78	(5,22)	0,33	(0,71)	0,33	(0,50)	10,89	(5,93)	14,33	(2,96)	1,44	(1,59)	0,33	(1,00)
Dames	6	8,67	(5,96)	0,67	(1,63)	4,50	(5,79)	14,67	(3,88)	13,50	(3,08)	2,33	(4,80)	0,00	(0,00)

Al die aktiwiteite het vir beide mans en dames na deelname getoon op hoë waardes in *vitaliteit*. Die standaardafwykings toon egter dat hier groot verskille in die tellings verkry is vir beide geslagte. Dit is interessant dat die hoë-toue-aktiwiteit waarin die mans die hoogste telling in *vitaliteit* getoon het na deelname (RG=16,93), dieselfde aktiwiteit is waarin die dames hul laagste waarde in *vitaliteit* getoon het na deelname (RG=10,15). Die mans het hul laagste waarde in *vitaliteit* getoon na deelname aan die aktiwiteite *witwaterroei* (RG=10,89) en *SCUBA-duik* (RG=11,79) terwyl die dames hul hoogste telling in *vitaliteit* getoon het in die aktiwiteit *valskermspring* (RG=15,00).

Die dimensie *selfagting* het na deelname aan elk van die aktiwiteite baie hoë tellings getoon vir beide mans- en damesdeelnemers. Die laagste tellings in *selfagting* wat deur die mans getoon is, was in die aktiwiteit *rotsklim* (RG=13,38), terwyl dié van die dames in die aktiwiteit *hoë toue* was (RG=12,77). Beide hierdie tellings is steeds baie hoog. Met die uitsondering van die *SCUBA-duik* aktiwiteit dui die tellings van die mansdeelnemers op 'n groter eenvormigheid as die damesdeelnemers, te oordeel aan die laer standaardafwykings.

Na deelname is die hoogste tellings in die dimensie *verwardheid* deur altwee geslagte behaal in die aktiwiteite *brugspring* (Mans: RG=2,37 en Dames: RG=3,75) en *hoë toue* (Mans: RG=2,29 en Dames: RG=3,31). Beide hierdie aktiwiteite, tesame met *brugswaai*, het ook hoë tellings voor deelname getoon. Die laagste tellings in *verwardheid* na deelname is gevind in die aktiwiteit *SCUBA-duik* vir beide mans (RG=0,79) en dames (RG=0,50).

Al die tellings in die *depressiedimensie* by die mans was besonder laag na deelname. Die dames het na deelname aan die aktiwiteite *rotsklim*, *hoë toue* en *valskermspring* hoër tellings in *depressie* getoon as wat verwag is. Die hoë standaardafwykings in

hierdie aktiwiteite (*rotsklim*: 5,55; *hoë toue*: 4,03 en *valskerm spring*: 4,18) dui egter daarop dat groot individuele verskille in die groepe hiervoor verantwoordelik was.

VERANDERINGE IN GEMOEDSTOESTANDE EN SELFAGTINGSVLAKKE VAN DEELNEMERS NA DEELNAME AAN AVONTUURAKTIWITEITE

Indien die tellings op die POMS-skaal van gemoedstoestande en selfagtingsvlakke na deelname vergelyk word met die tellings wat voor deelname behaal is deur die deelnemers aan die avontuuraktiwiteite, is 'n hele paar veranderinge sigbaar. Die veranderinge wat in die gemoedstoestande en selfagtingsvlakke plaasgevind het, word vervolgens individueel bespreek onder elke dimensie van die vraelys.

Veranderinge in uitputting voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite

Beide mans en dames het dieselfde reaksie getoon op die uitputtingskaal van die POMS-vraelys, met slegs een uitsondering. In die aktiwiteit *grotkruip* het beide mansdeelnemers ($t=3,66$; $p<0,05$) en damesdeelnemers ($t=2,65$; $p<0,05$) beduidende hoër tellings in uitputting getoon na deelname as voor deelname. Dieselfde resultate is gevind in die geval van die mans ($t=2,97$; $p<0,05$) en dames *rotsklimmers* ($t=2,36$; $p<0,05$). Die uitsondering was in die geval van die *witwaterroei-aktiwiteit*. Hier het die dames 'n beduidende hoër uitputting getoon na deelname ($t=2,84$; $p<0,05$), terwyl die mans ook moeër was, hoewel nie beduidend nie. Die veranderinge wat by beide mans en dames op die uitputtingskaal plaasgevind het, kan in Tabel 4 geraadpleeg word.

Tabel 4: 'n Vergelyking van tellings op die uitputtingskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	2,48	(3,50)	3,11	(3,31)	0,92	(0,37)
Dames	12	1,92	(3,58)	4,33	(4,40)	1,52	(0,16)
Brugswaai							
Mans	21	2,14	(2,08)	2,62	(2,84)	0,58	(0,57)
Dames	9	3,00	(4,53)	4,00	(4,18)	0,87	(0,41)
Grotkruip							
Mans	12	1,92	(1,92)	5,83	(4,26)	3,66	(0,0037)*
Dames	11	1,82	(1,82)	7,64	(5,80)	2,65	(0,024)*
Rotsklim							
Mans	13	1,69	(2,14)	4,15	(4,04)	2,97	(0,012)*
Dames	15	2,27	(2,74)	5,07	(4,53)	2,36	(0,033)*
SCUBA-duik							
Mans	14	2,79	(4,02)	3,57	(3,28)	1,17	(0,26)
Dames	2	3,00	(2,83)	2,50	(0,71)	-0,33	(0,80)
Hoë toue							
Mans	14	5,14	(3,98)	4,64	(4,05)	-0,67	(0,51)
Dames	13	5,23	(4,85)	4,38	(4,03)	-0,67	(0,52)
Valskerm							
Mans	35	2,83	(2,78)	2,34	(2,87)	-0,73	(0,47)
Dames	11	4,82	(3,60)	4,18	(4,88)	-0,54	(0,60)
Witwater							
Mans	9	4,33	(4,82)	7,78	(5,22)	1,57	(0,16)
Dames	6	3,00	(1,55)	8,67	(5,96)	2,84	(0,036)*

* $p < 0,05$ **Veranderinge in woede voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite**

Baie min beduidende veranderinge is op hierdie skaal van die POMS-vraelys opgemerk. Die enigste verskille is aangetref in die aktiwiteit *valskerm spring*. Beide mans ($t = -2,20$; $p < 0,05$) en dames ($t = -2,55$; $p < 0,05$) het na hul eerste

valskermsprong 'n beduidende afname in *woede* getoon. Die mansdeelnemers in die aktiwiteit *brugswaai* het ook in 'n redelike mate 'n afname in *woede* na deelname getoon. Hoewel hierdie afname nie statisties beduidend is nie, neig dit wel na beduidendheid ($p=0,069$). Die spesifieke waardes kan in Tabel 5 geraadpleeg word.

Tabel 5: 'n Vergelyking van tellings op die woedeskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	1,11	(2,53)	-0,78	(3,19)	-1,10	(0,28)
Dames	12	0,17	(0,39)	1,08	(2,58)	1,20	(0,26)
Brugswaai							
Mans	21	0,81	(1,54)	0,29	(0,90)	-1,92	(0,069)
Dames	9	1,56	(4,30)	0,11	(0,33)	-1,00	(0,35)
Grotkruip							
Mans	12	0,25	(0,62)	0,08	(0,29)	-0,80	(0,44)
Dames	11	0,91	(1,92)	1,00	(3,32)	0,07	(0,94)
Rotsklim							
Mans	13	0,00	(0,00)	0,23	(0,83)	1,00	(0,34)
Dames	15	0,93	(1,16)	1,53	(5,17)	0,47	(0,64)
SCUBA-duik							
Mans	14	0,14	(0,36)	0,64	(1,65)	1,29	(0,22)
Dames	2	0,00	(0,00)	1,00	(1,41)	1,00	(0,50)
Hoë toue							
Mans	14	0,21	(0,58)	0,64	(1,91)	0,84	(0,42)
Dames	13	2,31	(3,92)	1,54	(3,38)	-1,64	(0,13)
Valskerm							
Mans	35	1,20	(2,04)	0,37	(1,06)	-2,20	(0,035)*
Dames	11	2,00	(2,76)	0,82	(2,09)	-2,55	(0,029)*
Witwater							
Mans	9	0,56	(1,01)	0,33	(0,71)	-0,51	(0,62)
Dames	6	0,83	(0,98)	0,67	(1,63)	-0,31	(0,77)

* $p < 0,05$

Veranderinge in spanning voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite

Veranderinge in hierdie dimensie van gemoed het die grootste mate van konsekwentheid getoon. Al die aktiwiteite, behalwe *SCUBA-duik*, het beduidende afnames in spanning getoon vir beide geslagte. (Sien Tabel 6)

Tabel 6: 'n Vergelyking van tellings op die spanningskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	10,74	(5,12)	3,63	(3,69)	-8,12	(0,000)*
Dames	12	11,75	(6,14)	2,00	(2,41)	-5,73	(0,0001)*
Brugswaai							
Mans	21	10,10	(3,67)	1,52	(1,97)	-10,2	(0,000)*
Dames	9	9,44	(5,77)	1,89	(5,30)	-4,23	(0,003)*
Grotkruip							
Mans	12	5,92	(3,55)	1,83	(1,34)	-4,30	(0,0013)*
Dames	11	8,18	(3,74)	3,73	(4,56)	-3,27	(0,0085)*
Rotsklim							
Mans	13	6,31	(4,40)	2,92	(2,99)	-3,61	(0,0036)*
Dames	15	12,4	(3,64)	3,80	(4,87)	-5,52	(0,0001)*
SCUBA-duik							
Mans	14	3,50	(2,68)	0,79	(1,05)	-3,93	(0,0017)*
Dames	2	4,00	(1,41)	0,00	(0,00)	-4,00	(0,16)
Hoë toue							
Mans	14	7,00	(3,21)	2,71	(2,97)	-4,87	(0,0003)*
Dames	13	11,77	(4,82)	5,00	(5,80)	-6,40	(0,000)*
Valskerm							
Mans	35	8,77	(4,05)	2,43	(2,23)	-9,71	(0,000)*
Dames	11	9,82	(4,17)	2,45	(2,46)	-4,75	(0,0008)*
Witwater							
Mans	9	5,11	(3,72)	0,33	(0,50)	-4,06	(0,0037)*
Dames	6	11,83	(5,71)	4,50	(5,79)	-4,97	(0,0042)*

* $p < 0,05$

SCUBA-duik het wel 'n beduidende afname in *spanning* vir die mans getoon ($t = -3,93$; $p < 0,05$), terwyl geen verskille aangetref is by die dames nie.

Veranderinge in vitaliteit voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite

Dames het oor die algemeen meer konsekwent gereageer op hierdie skaal as mans. Die dames het in al die aktiwiteite toenames in *vitaliteit* getoon, waarvan die toenames in *rotsklim* ($t = 4,89$; $p < 0,05$), *hoë toue* ($t = 4,03$; $p < 0,05$), *valskermspring* ($t = 2,26$; $p < 0,05$) en *witwaterroei* ($t = 4,25$; $p < 0,05$) beduidend was. Beduidende toenames in *vitaliteit* deur die mans was aangeteken in die aktiwiteite *brugswaai* ($t = 2,13$; $p < 0,05$), *hoë toue* ($t = 2,61$; $p < 0,05$) en *valskermspring* ($t = 4,21$; $p < 0,05$). Tabel 7 dui die waardes van die mans en dames in *vitaliteit* aan, voor en na deelname aan die verskillende aktiwiteite.

Tabel 7: 'n Vergelyking van tellings op die vitaliteitskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	14,41	(3,92)	15,33	(4,05)	1,35	(0,19)
Dames	12	11,33	(5,38)	12,42	(6,63)	0,68	(0,51)
Brugswaai							
Mans	21	12,57	(4,88)	14,76	(4,50)	2,13	(0,046)*
Dames	9	10,11	(3,06)	12,33	(5,20)	1,68	(0,13)
Grotkruip							
Mans	12	12,83	(4,32)	13,42	(3,48)	0,43	(0,67)
Dames	11	10,09	(3,89)	10,91	(4,48)	0,50	(0,63)
Rotsklim							
Mans	13	11,31	(4,64)	12,62	(3,55)	1,80	(0,098)
Dames	15	8,80	(4,83)	12,27	(4,01)	4,89	(0,0002)*
SCUBA-duik							
Mans	14	13,21	(3,29)	11,79	(2,99)	-2,09	(0,057)
Dames	2	11,00	(0,00)	12,00	(4,24)	0,33	(0,80)
Hoë toue							
Mans	14	14,86	(3,82)	16,93	(4,48)	2,61	(0,022)*
Dames	13	6,69	(4,91)	10,15	(4,63)	4,03	(0,0017)*
Valskerm							
Mans	35	11,74	(4,14)	14,69	(3,89)	4,21	(0,0002)*
Dames	11	10,55	(3,78)	15,00	(5,22)	2,26	(0,048)*
Witwater							
Mans	9	11,89	(3,86)	10,89	(5,93)	-0,93	(0,38)
Dames	6	9,00	(5,83)	14,67	(3,88)	4,25	(0,0081)*

* $p < 0,05$ **Veranderinge in selfagting voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite**

Naas die dimensie *spanning*, het die *selfagtingsdimensie* die mees konsekwente resultate opgelewer. Op een na, het al die aktiwiteite vir beide die geslagte beduidende toenames in selfagting getoon na deelname. *SCUBA-duik* is weereens

die uitsondering op die reël. Hier is statisties geen verskille gevind voor en na deelname vir beide mans en dames nie. Die verskillende waardes word in Tabel 8 aangedui.

Tabel 8: 'n Vergelyking van tellings op die selfagtingskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	11,89	(3,67)	15,56	(3,46)	5,59	(0,0000)*
Dames	12	7,08	(5,09)	14,83	(6,24)	5,07	(0,0004)*
Brugswaai							
Mans	21	10,05	(3,17)	14,62	(3,72)	5,53	(0,0000)*
Dames	9	7,56	(4,59)	14,11	(4,68)	5,12	(0,0009)*
Grotkruip							
Mans	12	11,50	(4,10)	16,25	(2,99)	3,57	(0,0044)*
Dames	11	9,27	(3,90)	15,45	(4,08)	5,45	(0,0003)*
Rotsklim							
Mans	13	10,85	(4,16)	13,38	(3,40)	2,88	(0,0140)*
Dames	15	6,53	(3,07)	13,67	(4,24)	5,76	(0,0000)*
SCUBA-duik							
Mans	14	13,71	(3,05)	13,57	(2,65)	-0,24	(0,82)
Dames	2	9,50	(2,12)	14,50	(0,71)	5,00	(0,13)
Hoë toue							
Mans	14	11,93	(4,07)	15,50	(4,26)	3,79	(0,0022)*
Dames	13	5,54	(4,01)	12,77	(5,86)	4,02	(0,0017)*
Valskerm							
Mans	35	12,20	(3,47)	15,89	(3,04)	6,16	(0,0000)*
Dames	11	9,09	(2,34)	14,27	(4,86)	3,57	(0,0051)*
Witwater							
Mans	9	11,22	(4,41)	14,33	(2,96)	2,90	(0,020)*
Dames	6	6,67	(2,25)	13,50	(3,08)	4,72	(0,0052)*

* $p < 0,05$

Veranderinge in verwardheid voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite

Tabel 9 dui die op die resultate van die *verwardheidsdimensie*. Hieruit kan afgelei word dat die mans in vyf aktiwiteite beduidende afnames in verwardheid getoon het na deelname. Hierdie aktiwiteite is *brugswaai* ($t=-3,70$: $p<0,05$), *brugspring* ($t=-2,54$: $p<0,05$), *SCUBA-duik* ($t=-2,80$: $p<0,05$), *hoë toue* ($t=-2,19$: $p<0,05$) en *valskerm spring* ($t=-2,71$: $p<0,05$). Afnames in *verwardheid* by dames was slegs beduidend by twee aktiwiteite, naamlik *hoë toue* ($t=-3,50$: $p<0,05$) en *witwaterroei* ($t=-4,72$: $p<0,05$).

Tabel 9: 'n Vergelyking van tellings op die verwardheidskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	4,52	(4,93)	2,37	(3,02)	-2,54	(0,018)*
Dames	12	6,08	(6,10)	3,75	(4,05)	-1,29	(0,22)
Brugswaai							
Mans	21	4,24	(3,70)	1,67	(2,37)	-3,70	(0,0014)*
Dames	9	5,00	(4,24)	3,11	(4,83)	-1,30	(0,23)
Grotkruip							
Mans	12	2,75	(2,99)	1,75	(2,05)	-1,56	(0,15)
Dames	11	2,82	(3,09)	1,45	(1,92)	-1,59	(0,14)
Rotsklim							
Mans	13	2,54	(2,82)	1,69	(2,39)	-1,47	(0,17)
Dames	15	4,73	(3,54)	2,20	(4,30)	-2,10	(0,054)
SCUBA-duik							
Mans	14	1,57	(1,74)	0,79	(1,19)	-2,80	(0,015)*
Dames	2	3,00	(4,24)	0,50	(0,71)	-1,00	(0,50)
Hoë toue							
Mans	14	3,43	(3,37)	2,29	(3,58)	-2,19	(0,048)*
Dames	13	6,23	(5,78)	3,31	(4,59)	-3,50	(0,0044)*
Valskerm							
Mans	35	3,17	(2,94)	1,71	(2,49)	-2,71	(0,011)*
Dames	11	5,09	(3,18)	3,00	(5,33)	-1,14	(0,28)
Witwater							
Mans	9	2,22	(1,48)	1,44	(1,59)	-0,92	(0,38)
Dames	6	6,67	(4,97)	2,33	(4,80)	-4,72	(0,0053)*

* $p < 0,05$ **Veranderinge in depressie voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite**

Die mans het in twee aktiwiteite beduidende afnames in *depressie* getoon, naamlik *brugspring* ($t = -2,92$; $p < 0,05$) en *brugswaai* ($t = -3,63$; $p < 0,05$). Die dames het egter in geeneen van die aktiwiteite enige beduidende verskille getoon nie. Die afname

wat die dames in *depressie* getoon het na deelname aan die *witwaterroei-aktiwiteit*, neig na beduidendheid ($p=0,054$) en 'n mens kan aanvaar dat dit wel beduidend sal wees indien die steekproef groter is. In Tabel 10 kan die verskillende waardes geraadpleeg word van die *depressiedimensie*.

Tabel 10: 'n Vergelyking van tellings op die depressieskaal van die POMS-vraelys

	<i>N</i>	Voor deelname		Na deelname		<i>t</i>	<i>(p)</i>
		<i>RG</i>	<i>(SA)</i>	<i>RG</i>	<i>(SA)</i>		
Brugspring							
Mans	27	1,52	(2,34)	0,30	(0,87)	-2,92	(0,0071)*
Dames	12	2,08	(3,26)	1,42	(2,88)	-0,70	(0,50)
Brugswaai							
Mans	21	1,57	(1,89)	0,14	(0,36)	-3,63	(0,0017)*
Dames	9	2,44	(2,74)	0,78	(1,56)	-1,62	(0,14)
Grotkruip							
Mans	12	1,17	(2,37)	0,25	(0,62)	-1,51	(0,16)
Dames	11	1,36	(2,16)	0,36	(0,67)	-1,58	(0,14)
Rotsklim							
Mans	13	0,92	(1,55)	0,85	(1,99)	-0,16	(0,88)
Dames	15	2,93	(2,55)	2,60	(5,55)	-0,33	(0,74)
SCUBA-duik							
Mans	14	0,36	(0,84)	0,14	(0,53)	-0,90	(0,39)
Dames	2	1,00	(0,00)	0,50	(0,71)	-1,00	(0,50)
Hoë toue							
Mans	14	1,00	(1,24)	0,64	(2,41)	-0,63	(0,54)
Dames	13	3,77	(3,83)	2,31	(4,03)	-1,20	(0,26)
Valskerm							
Mans	35	0,91	(1,84)	0,34	(1,03)	-1,64	(0,11)
Dames	11	1,45	(1,29)	1,45	(4,18)	0,00	(1,00)
Witwater							
Mans	9	0,78	(0,97)	0,33	(1,00)	-1,32	(0,22)
Dames	6	3,33	(3,27)	0,00	(0,00)	-2,50	(0,054)

* $p < 0,05$

Tabel 11 is 'n skematiese voorstelling van die veranderinge wat plaasgevind het in die gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van deelnemers aan avontuuraktiwiteite sodat die leser 'n geheelbeeld kan vorm van die genoemde veranderinge.

Tabel 11: Skematiese voorstelling van veranderinge in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke

		<i>Uitp</i>	<i>Woed</i>	<i>Span</i>	<i>Vita</i>	<i>Self</i>	<i>Verw</i>	<i>Depr</i>
Brugspring	Mans	--	--	Neg	--	Pos	Neg	Neg
	Dames	--	--	Neg	--	Pos	--	--
Brugswaai	Mans	--	--	Neg	Pos	Pos	Neg	Neg
	Dames	--	--	Neg	--	Pos	--	--
Grotkruip	Mans	Pos	--	Neg	--	Pos	--	--
	Dames	Pos	--	Neg	--	Pos	--	--
Rotsklim	Mans	Pos	--	Neg	--	Pos	--	--
	Dames	Pos	--	Neg	Pos	Pos	--	--
SCUBA	Mans	--	--	Neg	--	--	Neg	--
	Dames	--	--	--	--	--	--	--
Hoë toue	Mans	--	--	Neg	Pos	Pos	Neg	--
	Dames	--	--	Neg	Pos	Pos	Neg	--
Valskerm	Mans	--	Neg	Neg	Pos	Pos	Neg	--
	Dames	--	Neg	Neg	Pos	Pos	--	--
Witwater	Mans	--	--	Neg	--	Pos	--	--
	Dames	Pos	--	Neg	Pos	Pos	Neg	--

Afkortings

Uitp	Uitputting	Neg	Beduidende afname
Woed	Woede	Pos	Beduidende toename
Span	Spanning	--	Geen verandering
Vita	Vitaliteit		
Self	Selfagting		
Verw	Verwardheid		
Depr	Depressie		

DIE VERBAND TUSSEN GEMOEDSTOESTAND EN OUDERDOM

Die bestudering van die verhouding tussen gemoedstoestande en ouderdom van die proefpersone voor en na deelname aan die geselekteerde avontuuraktiwiteite, het nie op enige noemenswaardige patrone gedui nie; slegs 'n paar afsonderlike korrelasies is gevind. Die korrelasies tussen die proefpersone se ouderdom en gemoedstoestande voor deelname word in Tabel 12 getoon, terwyl die korrelasies tussen ouderdom en gemoedstoestande na deelname in Tabel 13 getoon word. Die korrelasies (r) is in elke geval vermenigvuldig met die vierkantswortel van $(N-1)$ om die k -waarde te verkry wat op sy beurt met 'n kritieke waarde (1,96) vergelyk word. Indien die berekende waarde groter as 1,96 of kleiner as -1,96 is, is die korrelasie beduidend.

In *brugswaai* het dames se ouderdom 'n positiewe korrelasie met *woede* na deelname getoon ($r=0,94$). *Brugswaai* is ook die enigste aktiwiteit waarin die dames se ouderdomme enige beduidende korrelasies met gemoedstoestande getoon het.

Daar was egter 'n groter verband tussen die mans se ouderdom en hul gemoedstoestande en selfagting. Voor die *grotkruip*-aktiwiteit toon mans 'n beduidende negatiewe korrelasie met *depressie* ($r=-0,66$). Na deelname aan *grotkruip*, het die ouderdomme van mans negatiewe korrelasies getoon met *woede* ($r=-0,71$) en *depressie* ($r=-0,90$).

Die enigste ander aktiwiteit wat enige beduidende verskille tussen gemoed en ouderdom by mans getoon het, was *rotsklim*. Voor deelname hieraan het ouderdom en *depressie* negatief met mekaar gekorreleer ($r=-0,72$) terwyl daar na deelname aan hierdie aktiwiteit deur die mans, 'n beduidende negatiewe verband tussen ouderdom en *spanning* ($r=-0,68$), ouderdom en *verwardheid* ($r=-0,73$) en ouderdom en *depressie* ($r=-0,66$) gevind is.

Tabel 12: Die verband tussen ouderdom en gemoedstoestand vir deelname aan avontuuraktiwiteite

		Ouderdom		Uitputting		Woede		Spanning		Vitaliteit		Selfagting		Verwardheid		Depressie	
	N	RG	(SA)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)
Brugspring																	
Mans	27	24,19	(4,94)	0,15	(0,76)	-0,17	(-0,86)	-0,02	(-0,09)	-0,22	(-1,10)	0,12	(0,63)	0,16	(0,81)	-0,13	(-0,64)
Dames	12	24,75	(5,54)	0,24	(0,80)	0,34	(1,14)	-0,25	(-0,84)	-0,03	(-0,09)	-0,3	(-0,99)	0,50	(1,64)	0,45	(1,51)
Brugswaai																	
Mans	21	26,38	(9,44)	-0,17	(-0,75)	-0,11	(-0,47)	-0,03	(-0,14)	0,10	(0,43)	0,25	(1,12)	0,04	(0,19)	-0,11	(-0,50)
Dames	9	23,89	(6,84)	0,26	(0,74)	-0,18	(-0,51)	-0,66	(-1,86)	0,01	(0,03)	0,02	(0,06)	-0,29	(-0,81)	-0,46	(-1,29)
Grotkruip																	
Mans	12	20,00	(2,97)	-0,43	(-1,44)	0,14	(0,47)	-0,31	(-1,01)	0,03	(0,09)	0,08	(0,26)	-0,55	(-1,82)	-0,66	(-2,17)*
Dames	11	19,82	(1,59)	0,04	(0,12)	0,15	(0,48)	-0,09	(-0,29)	-0,15	(-0,48)	-0,49	(-1,53)	-0,30	(-0,95)	0,10	(0,33)
Rotsklim																	
Mans	13	20,46	(3,27)	-0,46	(-1,59)	0,07	(0,24)	-0,24	(-0,82)	0,08	(0,28)	-0,07	(-0,23)	-0,48	(-1,66)	-0,72	(-2,49)*
Dames	15	21,60	(3,30)	0,20	(0,73)	-0,03	(-0,09)	0,16	(0,61)	0,35	(1,32)	0,15	(0,57)	-0,06	(-0,24)	-0,31	(-1,15)
SCUBA																	
Mans	14	19,93	(1,58)	0,29	(1,04)	0,02	(0,06)	-0,48	(-1,73)	0,15	(0,53)	0,20	(0,71)	-0,42	(-1,50)	0,30	(1,08)
Dames	2	20,50	(1,50)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)
Hoë toue																	
Mans	14	20,43	(0,98)	-0,30	(-1,09)	-0,43	(-1,55)	-0,35	(-1,28)	0,22	(0,78)	0,23	(0,83)	-0,33	(-1,18)	-0,31	(-1,10)
Dames	13	20,08	(0,73)	0,45	(0,55)	0,19	(0,65)	0,05	(0,18)	-0,40	(-1,37)	-0,34	(-1,19)	-0,23	(-0,80)	-0,28	(-0,97)
Valskerm																	
Mans	35	23,31	(6,04)	-0,13	(-0,36)	-0,05	(-0,14)	0,22	(0,63)	-0,21	(-0,60)	-0,32	(-0,91)	0,17	(0,48)	0,10	(0,29)
Dames	11	22,64	(3,14)	-0,13	(-0,40)	-0,05	(-0,15)	0,22	(0,71)	-0,21	(-0,67)	-0,32	(-1,02)	0,17	(0,54)	0,10	(0,33)
Witwater																	
Mans	9	28,33	(10,23)	-0,32	(-0,89)	-0,21	(-0,60)	-0,25	(-0,71)	-0,25	(-0,72)	0,16	(0,45)	-0,40	(-1,14)	-0,36	(-1,02)
Dames	6	30,00	(13,56)	-0,47	(-1,05)	0,18	(0,40)	-0,66	(-1,48)	0,48	(1,08)	0,47	(1,04)	0,08	(0,19)	-0,01	(-0,02)

*p<0,05

Tabel 13: Die verband tussen ouderdom en gemoedstoestande na deelname aan avontuuraktiwiteite

	N	Ouderdom		Uitputting		Woede		Spanning		Vitaliteit		Selfgating		Verwardheid		Depressie	
		RG	(SA)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)	r	(k)
Brugspring																	
Mans	27	24,19	(4,94)	0,21	(1,08)	-0,16	(-0,81)	0,19	(0,95)	-0,11	(-0,56)	-0,10	(-0,50)	-0,14	(-0,73)	-0,13	(-0,65)
Dames	12	24,75	(5,54)	-0,26	(-0,88)	0,04	(0,13)	-0,14	(-0,45)	0,09	(0,29)	-0,30	(-1,01)	-0,05	(-0,15)	0,46	(1,53)
Brugswaai																	
Mans	21	26,38	(9,44)	0,17	(0,75)	0,07	(0,33)	-0,36	(-1,61)	0,14	(0,62)	0,05	(0,21)	-0,09	(-0,39)	-0,05	(-0,20)
Dames	9	23,89	(6,84)	-0,01	(-0,01)	0,94	(2,65)*	-0,14	(-0,40)	-0,18	(-0,49)	-0,53	(-1,49)	0,08	(0,23)	0,43	(1,21)
Grotkruip																	
Mans	12	20,00	(2,97)	0,19	(0,62)	-0,71	(-2,36)*	-0,22	(-0,73)	0,21	(0,70)	0,00	(0,00)	-0,54	(-1,80)	-0,90	(-2,97)*
Dames	11	19,82	(1,59)	0,16	(0,50)	0,04	(0,11)	-0,13	(-0,40)	-0,23	(-0,73)	-0,09	(-0,28)	-0,22	(-0,71)	-0,29	(-0,92)
Rotsklím																	
Mans	13	20,46	(3,27)	-0,47	(-1,61)	-0,48	(-1,67)	-0,68	(-2,34)*	0,15	(0,51)	0,09	(0,32)	-0,73	(-2,52)*	-0,66	(-2,30)*
Dames	15	21,60	(3,30)	-0,04	(-0,16)	-0,14	(-0,51)	-0,36	(-1,35)	0,38	(1,44)	-0,07	(-0,26)	-0,17	(-0,63)	-0,22	(-0,81)
SCUBA																	
Mans	14	19,93	(1,58)	-0,11	(-0,38)	0,50	(1,81)	-0,01	(-0,04)	0,20	(0,72)	-0,42	(-1,50)	-0,32	(-1,17)	0,36	(1,31)
Dames	2	20,50	(1,50)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)	0,00	(0,00)
Hoë toue																	
Mans	14	20,43	(0,98)	-0,13	(-0,46)	-0,23	(-0,84)	0,27	(0,98)	0,11	(0,39)	0,11	(0,39)	-0,33	(-1,20)	-0,12	(-0,44)
Dames	13	20,08	(0,73)	0,02	(0,06)	0,21	(0,73)	-0,11	(-0,39)	-0,03	(-0,09)	0,10	(0,34)	-0,51	(-1,76)	-0,06	(-0,22)
Valskerm																	
Mans	35	23,31	(6,04)	0,18	(0,51)	0,23	(0,66)	0,18	(0,51)	-0,18	(-0,50)	-0,19	(-0,54)	-0,01	(-0,03)	0,06	(0,17)
Dames	11	22,64	(3,14)	0,18	(0,58)	0,23	(0,74)	0,18	(0,57)	-0,18	(-0,56)	-0,19	(-0,61)	-0,01	(-0,03)	0,06	(0,19)
Witwater																	
Mans	9	28,33	(10,23)	-0,04	(-0,12)	-0,41	(-1,15)	-0,25	(-0,72)	0,01	(0,04)	0,20	(0,55)	0,09	(0,26)	-0,36	(-1,01)
Dames	6	30,00	(13,56)	-0,32	(-0,72)	-0,23	(-0,52)	-0,33	(-0,73)	0,04	(0,08)	0,15	(0,33)	-0,29	(-0,64)	-0,02	(-0,05)

*p<0,05

Geen beduidende korrelasies is gevind tussen ouderdom en enige dimensie van gemoed in die aktiwiteite *brugswaai*, *hoë toue*, *SCUBA-duik*, *witwaterroei* en *valskermspring* nie.

VERSKILLE TUSSEN MANS EN DAMES SE GEMOEDSTOESTANDE EN SELFAGTINGSVLAKKE

Heelwat verskille tussen mans en dames se belewing van die betrokke avontuuraktiwiteite kan afgelei word uit die bestudering van die tellings wat behaal is in die verskillende dimensies, gemoedstoestand en selfagting, van die POMS-vraelys. Ook kan daar vanaf hierdie tellings afgelei word wat die heilsame invloed van elke individuele avontuuraktiwiteit vir mans en dames is. Ongelukkig kan slegs die mans en dames van elke individuele aktiwiteit met mekaar vergelyk word. As gevolg van die feit dat daar oorvleuelings in die proefpersone in sommige aktiwiteite bestaan (*grotkruip*, *rotsklim* en *hoë toue*), kan die verskille in die tellings van die verskillende aktiwiteite nie statisties bereken word nie. Hierdie oorvleuelings was te wyte aan die feit dat die genoemde drie aktiwiteite deel van die Vlak-1-avontuuropleidingsprogram van die Kaaplandse Avontuur en Opleidingsentrum, Oudtshoorn uitmaak waar die proefpersone getoets is.

Verskille in gemoedstoestande en selfagtigingsvlakke tussen mans en dames voor deelname aan avontuuraktiwiteite

Die verskille in gemoedstoestande en selfagtigingsvlakke tussen mans en dames voor deelname aan avontuuraktiwiteite, word getoon in Tabel 14. Die rekenkundige gemiddeldes van die mans en die dames voor en na deelname aan die onderskeie aktiwiteite verskyn in tabelle 4 tot 10. Vanaf die genoemde tabelle kan die volgende resultate afgelei word.

Daar is geen verskille in die *uitputtingsdimensie* tussen mans en dames voor deelname aan die verskillende avontuuraktiwiteite nie.

Die dames het met die uitsondering van twee aktiwiteite (*brugspring* en *SCUBA-duik*) hoër gemiddelde tellings in *woede* voor deelname getoon as die mans. Slegs in een van hierdie aktiwiteite (*rotsklim*) was hierdie verskil beduidend meer as die mans ($p < 0,05$).

In drie van die aktiwiteite het dames beduidend hoër tellings in *spanning* behaal as mans voor deelname. Dié drie beduidende verskille ($p < 0,05$) is in die aktiwiteite *rotsklim*, *hoë toue* en *witwaterroei*.

Alhoewel die mans se gemiddelde tellings in *vitaliteitsdimensie* in al die aktiwiteite hoër was as die dames voor deelname, was slegs die verskil in die aktiwiteit *hoë toue* beduidend ($p < 0,05$).

Tabel 14: Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestand en selfagtigingsvlakke voor deelname aan avontuuraktiwiteite

	<i>N</i>	<i>Uitputting</i>		<i>Woede</i>		<i>Spanning</i>		<i>Vitaliteit</i>		<i>Selfagting</i>		<i>Verwardheid</i>		<i>Depressie</i>	
		<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>
Brugspring															
Mans	27	2,48	(0,647)	1,11	(0,210)	10,74	(0,596)	14,41	(0,051)	11,89	(0,002)*	4,52	(0,401)	1,52	(0,543)
Dames	12	1,92		0,17		11,75		11,33		7,08		6,08		2,08	
Brugswaai															
Mans	21	2,14	(0,478)	0,81	(0,484)	10,10	(0,712)	12,57	(0,175)	10,05	(0,096)	4,24	(0,624)	1,57	(0,320)
Dames	9	3,00		1,56		9,44		10,11		7,56		5,00		2,44	
Grotkruip															
Mans	12	1,92	(0,922)	0,25	(0,272)	5,92	(0,151)	12,83	(0,126)	11,50	(0,197)	2,75	(0,958)	1,17	(0,837)
Dames	11	1,82		0,91		8,18		10,09		9,27		2,82		1,36	
Rotsklim															
Mans	13	1,69	(0,546)	0,00	(0,008)*	6,31	(0,000)*	11,31	(0,175)	10,85	(0,004)*	2,54	(0,084)	0,92	(0,020)*
Dames	15	2,27		0,93		12,40		8,80		6,53		4,73		2,93	
SCUBA															
Mans	14	2,79	(0,944)	0,14	(0,598)	3,50	(0,804)	13,21	(0,371)	13,71	(0,084)	1,57	(0,367)	0,36	(0,312)
Dames	2	3,00		0,00		4,00		11,00		9,50		3,00		1,00	
Hoë toue															
Mans	14	5,14	(0,959)	0,21	(0,059)	7,00	(0,005)*	14,86	(0,000)*	11,93	(0,000)*	3,43	(0,133)	1,00	(0,017)*
Dames	13	5,23		2,31		11,77		6,69		5,54		6,23		3,77	
Valskerm															
Mans	35	2,83	(0,060)	1,20	(0,304)	8,77	(0,462)	11,74	(0,398)	12,20	(0,008)*	3,17	(0,070)	0,91	(0,371)
Dames	11	4,82		2,00		9,82		10,55		9,09		5,09		1,45	
Witwater															
Mans	9	4,33	(0,528)	0,56	(0,608)	5,11	(0,016)*	11,89	(0,260)	11,22	(0,037)*	2,22	(0,024)*	0,78	(0,043)*
Dames	6	3,00		0,83		11,83		9,00		6,67		6,67		3,33	

*p<0,05

Ook in die dimensie van *selfagting*, het die mans deurlopend hoër gemiddelde tellings as die dames behaal. In hierdie dimensie was die verskille beduidend op die 5%-peil in vyf aktiwiteite. Hierdie aktiwiteite is *brugspring*, *rotsklim*, *hoë toue*, *valskermspring* en *witwaterroei*.

In die *verwarrings*- en *depressiedimensies* het die dames deurgaans hoër tellings as die mans behaal. In die *verwarringsdimensie* was daar slegs 'n beduidende verskil ($p < 0,05$) in die *witwaterroei-aktiwiteit*, terwyl beduidende verskille ($p < 0,05$) in die *depressiedimensie* bespeur was in die aktiwiteite *rotsklim*, *hoë toue* en *witwaterroei*.

Verskille in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke tussen mans en dames na deelname aan avontuuraktiwiteite

Tabel 15 dui op die verskille tussen mans en dames se tellings in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke na deelname aan avontuuraktiwiteite.

Na deelname aan die avontuuraktiwiteite was daar by die dimensies *uitputting*, *woede*, *selfagting*, *verwardheid* en *depressie* nie enige beduidende verskille tussen die tellings van mans en dames nie. In die *spanningsdimensie* het die dames by die *witwaterroei-aktiwiteit* 'n beduidende hoër telling as die mans getoon ($p < 0,05$), terwyl die mans beduidend hoër *vitaliteitstellings* getoon het as die dames in die *hoë toue-aktiwiteit* ($p < 0,05$).

Tabel 15: Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande en selfagtingsvlakke na deelname aan avontuuraktiwiteite

	<i>N</i>	<i>Uitputting</i>		<i>Woede</i>		<i>Spanning</i>		<i>Vitaliteit</i>		<i>Selfagting</i>		<i>Verwardheid</i>		<i>Depressie</i>	
		<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>	<i>RG</i>	<i>(p)</i>
Brugspring															
Mans	27	3,11	(0,343)	0,78	(0,772)	3,63	(0,171)	15,33	(0,098)	15,56	(0,644)	2,37	(0,244)	0,30	(0,070)
Dames	12	4,33		1,08		2,00		12,42		14,83		3,75		1,42	
Brugswaai															
Mans	21	2,62	(0,299)	0,29	(0,580)	1,52	(0,782)	14,76	(0,206)	14,62	(0,753)	1,67	(0,277)	0,14	(0,084)
Dames	9	4,00		0,11		1,89		12,33		14,11		3,11		0,78	
Grotkruip															
Mans	12	5,83	(0,402)	0,08	(0,350)	1,83	(0,183)	13,42	(0,147)	16,25	(0,597)	1,75	(0,725)	0,25	(0,678)
Dames	11	7,64		1,00		3,73		10,91		15,45		1,45		0,36	
Rotsklim															
Mans	13	4,15	(0,581)	0,23	(0,378)	2,92	(0,578)	12,62	(0,811)	13,38	(0,849)	1,69	(0,709)	0,85	(0,291)
Dames	15	5,07		1,53		3,80		12,27		13,67		2,20		2,60	
SCUBA															
Mans	14	3,57	(0,661)	0,64	(0,776)	0,79	(0,322)	11,79	(0,928)	13,57	(0,639)	0,79	(0,749)	0,14	(0,404)
Dames	2	2,50		1,00		0,00		12,00		14,50		0,50		0,50	
Hoë toue															
Mans	14	4,64	(0,870)	0,64	(0,400)	2,71	(0,205)	16,93	(0,001)*	15,50	(0,176)	2,29	(0,523)	0,64	(0,200)
Dames	13	4,38		1,54		5,00		10,15		12,77		3,31		2,31	
Valskerm															
Mans	35	2,34	(0,128)	0,37	(0,348)	2,43	(0,974)	14,69	(0,831)	15,89	(0,194)	1,71	(0,274)	0,34	(0,149)
Dames	11	4,18		0,82		2,45		15,00		14,27		3,00		1,45	
Witwater															
Mans	9	7,78	(0,764)	0,33	(0,593)	0,33	(0,047)*	10,89	(0,194)	14,33	(0,608)	1,44	(0,610)	0,33	(0,435)
Dames	6	8,67		0,67		4,50		14,67		13,50		2,33		0,00	

*p<0,05

Verskille tussen mans en dames se veranderinge in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke: Voor deelname tot na deelname aan avontuuraktiwiteite

In vier aktiwiteite (sewe gevalle) was daar beduidende verskille op die 5%-peil tussen die mans en dames wat betref die grootte van veranderinge wat plaasgevind het in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke van voor deelname tot na deelname. Uit Tabel 16 blyk die volgende:

Tydens *brugspring* (bungee-jump) het die dames 'n beduidend groter toename in *selfagting* getoon as die mans.

Gedurende die *rotsklimaktiwiteit*, het die mans 'n beduidende hoër afname in *spanning* getoon as die dames, terwyl die dames 'n beduidende groter toename in *vitaliteit* getoon het as die mans. In hierdie aktiwiteit het die dames ook 'n beduidend groter toename in *selfagting* getoon as die mans.

Tydens *SCUBA-duik* het die dames 'n beduidend groter toename in *selfagting* getoon as die mans.

Die aktiwiteit wat die grootste verskille by mans en dames se voor- en na-waardes in gemoedstoestand teweeggebring het, was *witwaterroei*. Hier het drie dimensies beduidende verskille getoon. Die dames het 'n beduidende hoër verskil in *vitaliteit* getoon as die mans, terwyl die mans in beide die *verwarrings*- en *depressiedimensies* beduidend groter afnames as dames getoon het.

Tabel 16: Verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande en selfagting: Voor tot na deelname

	<i>N</i>	<i>Uitputting</i> (<i>p</i>)	<i>Woede</i> (<i>p</i>)	<i>Spanning</i> (<i>p</i>)	<i>Vitaliteit</i> (<i>p</i>)	<i>Selfagting</i> (<i>p</i>)	<i>Verwardheid</i> (<i>p</i>)	<i>Depressie</i> (<i>p</i>)
Brugspring								
Mans	27	(0,231)	(0,073)	(0,136)	(0,915)	(0,006)*	(0,916)	(0,535)
Dames	12							
Brugswaai								
Mans	21	(0,723)	(0,372)	(0,562)	(0,986)	(0,201)	(0,635)	(0,792)
Dames	9							
Grotkruip								
Mans	12	(0,433)	(0,832)	(0,823)	(0,912)	(0,427)	(0,734)	(0,925)
Dames	11							
Rotsklim								
Mans	13	(0,822)	(0,791)	(0,010)*	(0,044)*	(0,007)*	(0,241)	(0,828)
Dames	15							
SCUBA								
Mans	14	(0,506)	(0,656)	(0,511)	(0,257)	(0,008)*	(0,124)	(0,674)
Dames	2							
Hoë toue								
Mans	14	(0,813)	(0,098)	(0,081)	(0,245)	(0,078)	(0,078)	(0,410)
Dames	13							
Valskerm								
Mans	35	(0,912)	(0,628)	(0,485)	(0,366)	(0,269)	(0,652)	(0,520)
Dames	11							
Witwater								
Mans	9	(0,494)	(0,937)	(0,196)	(0,002)*	(0,055)	(0,016)*	(0,026)*
Dames	6							

* $p < 0,05$

Om 'n geheelbeeld van die verskille tussen die mans- en damesdeelnemers te kry, word die veranderinge skematies uitgebeeld in Tabel 17.

Tabel 17: Skematiese voorstelling van die verskille in gemoedstoestande en selfagtingsvlakke tussen mans en dames

<i>Voor deelname</i>								
Dimensie	Bsp	Bsw	Gkr	Rkl	SCU	Hto	Vsk	Wwa
Vermoeidheid	--	--	--	--	--	--	--	--
Woede	--	--	--	DD	--	--	--	--
Spanning	--	--	--	DD	--	DD	--	DD
Vitaliteit	--	--	--	--	--	MM	--	--
Selfagting	MM	--	--	MM	--	MM	MM	MM
Verwardheid	--	--	--	--	--	--	--	DD
Depressie	--	--	--	DD	--	DD	--	DD
<i>Na deelname</i>								
Dimensie	Bsp	Bsw	Gkr	Rkl	SCU	Hto	Vsk	Wwa
Vermoeidheid	--	--	--	--	--	--	--	--
Woede	--	--	--	--	--	--	--	--
Spanning	--	--	--	--	--	--	--	DD
Vitaliteit	--	--	--	--	--	MM	--	--
Selfagting	--	--	--	--	--	--	--	--
Verwardheid	--	--	--	--	--	--	--	--
Depressie	--	--	--	--	--	--	--	--
<i>Na minus voor deelname</i>								
Dimensie	Bsp	Bsw	Gkr	Rkl	SCU	Hto	Vsk	Wwa
Vermoeidheid	--	--	--	--	--	--	--	--
Woede	--	--	--	--	--	--	--	--
Spanning	--	--	--	MM	--	--	--	--
Vitaliteit	--	--	--	DD	--	--	--	DD
Selfagting	DD	--	--	DD	DD	--	--	--
Verwardheid	--	--	--	--	--	--	--	MM
Depressie	--	--	--	--	--	--	--	MM

Afkortings

Bsp	Brugspring (<i>bungee</i>)	Vsk	Valskermspring
Bsw	Brugswaai	Wwa	Witwaterroei
Gkr	Grotkruip	Rkl	Rotsklim
SCU	SCUBA-duik	Hto	Hoë toue
MM	Mans beduidend hoër as dames		
DD	Dames beduidend hoër as mans		

DIE VERBAND TUSSEN SELFAGTING EN GEMOEDSTOESTAND VOOR EN NA DEELNAME AAN AVONTUURAKTIWITEITE

Tabel 18 dui die korrelasies tussen selfagtingsvlakke en gemoedstoestande aan van deelnemers voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite. In hierdie geval word die korrelasie van die mans en die dames saam bereken. Die korrelasies word weereens vermenigvuldig met die vierkantswortel van $N-1$, en die antwoord hiervan word vergelyk met die kritieke waarde, naamlik 1,96. Sodra die waarde groter is as 1,96 of kleiner is as -1,96, is die korrelasie beduidend.

Die verband tussen selfagting en gemoedstoestand voor deelname aan avontuuraktiwiteite

Met die uitsondering van *uitputting* by *witwaterroei*, wat 'n beduidende positiewe korrelasie met selfagting getoon het ($r=0,64$), het al die ander korrelasies getoon dat daar 'n positiewe verband bestaan tussen selfagting en positiewe gemoedstoestande voor deelname aan avontuuraktiwiteite. Dit impliseer dat die beduidende korrelasies toon dat daar 'n positiewe verband bestaan tussen selfagting en *vitaliteit*, terwyl negatiewe korrelasies bestaan het tussen selfagting en *spanning*, selfagting en *verwardheid* en selfagting en *depressie*.

Voor deelname aan *brugspring*, is daar 'n beduidende positiewe korrelasie tussen selfagting en *vitaliteit* ($r=0,62$). Voor deelname aan *brugswaai*, het die proefpersone se selfagting ook positief gekorreleer met *vitaliteit* ($r=0,56$), terwyl selfagting negatiewe korrelasies getoon het met *verwardheid* ($r=-0,45$) en *depressie* ($r=-0,44$).

Tabel 18: Die verband tussen gemoedstoestande en selfagtingsvlakke voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite

	<i>N</i>	<i>Uitputting</i>		<i>Woede</i>		<i>Spanning</i>		<i>Vitaliteit</i>		<i>Verwardheid</i>		<i>Depressie</i>	
		<i>r</i>	(<i>k</i>)	<i>r</i>	(<i>k</i>)	<i>r</i>	(<i>k</i>)	<i>r</i>	(<i>k</i>)	<i>r</i>	(<i>k</i>)	<i>r</i>	(<i>k</i>)
Brugspring													
Voor	39	-0,03	(-0,19)	0,10	(0,61)	-0,14	(-0,86)	0,62	(3,83)*	-0,23	(-1,40)	-0,26	(-1,60)
Na	39	0,15	(0,94)	-0,46	(-2,82)*	0,05	(0,28)	0,64	(3,96)*	-0,39	(-2,39)*	-0,75	(-4,59)*
Brugswaai													
Voor	30	-0,27	(-1,46)	-0,21	(-1,12)	-0,13	(-0,69)	0,56	(3,03)*	-0,45	(-2,40)*	-0,44	(-2,34)*
Na	30	-0,12	(-0,66)	-0,54	(-2,93)*	-0,31	(-1,65)	0,31	(1,65)	-0,32	(-1,72)	-0,41	(-2,22)*
Grotkruip													
Voor	23	0,02	(0,08)	-0,19	(-0,88)	-0,46	(-2,15)*	0,67	(3,16)*	0,06	(0,27)	-0,05	(-0,25)
Na	23	0,07	(0,34)	-0,07	(-0,30)	-0,09	(-0,41)	0,47	(2,19)*	0,27	(1,28)	0,06	(0,28)
Rotsklim													
Voor	28	-0,09	(-0,49)	-0,28	(-1,47)	-0,47	(-2,46)*	0,70	(3,65)*	-0,22	(-1,16)	-0,36	(-1,88)
Na	28	-0,12	(-0,60)	-0,66	(-3,44)*	-0,53	(-2,76)*	0,26	(1,36)	-0,62	(-3,20)*	-0,64	(-3,33)*
SCUBA													
Voor	16	0,46	(1,77)	0,34	(1,32)	-0,26	(-1,00)	0,36	(1,40)	0,15	(0,58)	0,32	(1,25)
Na	16	0,47	(1,82)	-0,08	(-0,30)	-0,23	(-0,87)	-0,11	(-0,41)	0,49	(1,91)	-0,05	(-0,20)
Hoë toue													
Voor	27	0,08	(0,41)	-0,30	(-1,53)	-0,62	(-3,17)*	0,88	(4,49)*	-0,26	(-1,31)	-0,23	(-1,17)
Na	27	-0,09	(-0,47)	-0,67	(-3,41)*	-0,30	(-1,52)	0,61	(3,12)*	-0,36	(-1,85)	-0,56	(-2,83)*
Valskerm													
Voor	46	-0,29	(-1,91)	-0,09	(-0,60)	-0,40	(-2,70)*	0,68	(4,55)*	-0,40	(-2,68)*	-0,35	(-2,33)*
Na	46	-0,25	(-1,67)	-0,56	(-3,78)*	-0,12	(-0,80)	0,71	(4,78)*	-0,20	(-1,36)	-0,32	(-2,15)*
Witwater													
Voor	15	0,64	(2,39)*	0,38	(1,41)	-0,52	(-1,94)	0,57	(2,14)*	-0,34	(-1,29)	-0,37	(-1,37)
Na	15	-0,32	(-1,20)	-0,50	(-1,87)	-0,53	(-1,99)*	0,51	(1,89)	-0,54	(-2,00)*	0,00	(0,00)

* $p < 0,05$

Die proefpersone se selfagting het voor deelname aan *grotkruip*, ($r = -0,46$) *rotsklim* ($r = -0,47$) en *hoë toue* ($r = -0,62$) beduidende negatiewe korrelasies getoon met *spanning* terwyl dieselfde aktiwiteite beduidend positiewe korrelasies met *vitaliteit* ($r = 0,67$; $r = 0,70$ en $r = 0,88$) getoon het.

Valskermspringers se selfagting het ook op 'n positiewe verband met *vitaliteit* gedui ($r = 0,68$), terwyl negatiewe korrelasies tussen hul selfagting en *spanning* ($r = -0,40$), selfagting en *verwardheid* ($r = -0,40$) en selfagting en *depressie* ($r = -0,35$) gevind is.

Voor deelname aan *witwaterroei*, het die proefpersone se selfagting gedui op 'n positiewe verband met *vitaliteit* ($r = 0,57$).

Die verband tussen selfagting en gemoedstoestand na deelname aan avontuuraktiwiteite

Alle beduidende korrelasies tussen selfagting en gemoedstoestande na deelname aan avontuuraktiwiteite het getoon dat daar ook hier 'n positiewe verband bestaan tussen selfagting en positiewe gemoedstoestande, dit wil sê 'n positiewe verband met *vitaliteit*, en 'n negatiewe verband met *woede*, *spanning*, *verwardheid* en *depressie*.

Die aktiwiteite wat gedui het op 'n positiewe verband tussen selfagting en *vitaliteit* is *brugspring* ($r = 0,64$), *grotkruip* ($r = 0,47$), *hoë toue* ($r = 0,61$) en *valskermspring* ($r = 0,71$).

Vyf aktiwiteite het 'n omgekeerde verwantskap getoon tussen die deelnemers se selfagting en *woede* na deelname. Hierdie aktiwiteite is *brugspring* ($r = -0,46$), *brugswaai* ($r = -0,54$), *rotsklim* ($r = -0,66$), *hoë toue* ($r = -0,67$) en *valskermspring* ($r = -0,56$).

Tabel 19: Skematiese voorstelling van die verband tussen selfagting en gemoedstoestande

<i>Voor deelname</i>	<i>Uitp</i>	<i>Woed</i>	<i>Span</i>	<i>Vita</i>	<i>Verw</i>	<i>Depr</i>
Brugspring	--	--	--	Pos	--	--
Brugswaai	--	--	--	Pos	Neg	Neg
Grotkruip	--	--	Neg	Pos	--	--
Rotsklim	--	--	Neg	Pos	--	--
SCUBA-duik	--	--	--	--	--	--
Hoë toue	--	--	Neg	Pos	--	--
Valskermspring	--	--	Neg	Pos	Neg	Neg
Witwaterroei	Pos	--	--	Pos	--	--
<i>Na deelname</i>	<i>Uitp</i>	<i>Woed</i>	<i>Span</i>	<i>Vita</i>	<i>Verw</i>	<i>Depr</i>
Brugspring	--	Neg	--	Pos	Neg	Neg
Brugswaai	--	Neg	--	--	--	Neg
Grotkruip	--	--	--	Pos	--	--
Rotsklim	--	Neg	Neg	--	Neg	Neg
SCUBA-duik	--	--	--	--	--	--
Hoë toue	--	Neg	--	Pos	--	Neg
Valskermspring	--	Neg	--	Pos	--	Neg
Witwaterroei	--	--	Neg	--	Neg	--

Afkortings

Neg Beduidende negatiewe korrelasie tussen selfagting en gemoedstoestand
Pos Beduidende positiewe korrelasie tussen selfagting en gemoedstoestand
-- Geen verband tussen selfagting en gemoedstoestand

Uitp Uitputting
Woed Woede
Span Spanning
Vita Vitaliteit
Verw Verwardheid
Depr Depressie
Wwa Witwaterroei

Twee aktiwiteite het getoon dat daar 'n beduidende omgekeerde verband bestaan tussen die proefpersone se selfagting en hul *spanningsvlakke* na deelname te wete die van die *rotsklimmers* ($r = -0,53$) en die *witwaterroeiers* ($r = -0,53$).

Negatiewe korrelasies is gevind tussen selfagting en *verwardheid* na deelname aan die aktiwiteite *brugspring* ($r = -0,39$), *rotsklim* ($r = -0,62$) en *witwaterroei* ($r = -0,54$).

By die laaste dimensie van gemoed waarin die verband met selfagting ondersoek is na deelname aan avontuuraktiwiteite, naamlik *depressie*, is gevind dat vyf aktiwiteite hier 'n beduidende negatiewe verband getoon het. Hierdie aktiwiteite is *brugspring* ($r=-0,75$), *brugswaai* ($r=-0,41$), *rotsklim* ($r=-0,64$), *hoë toue* ($r=-0,56$) en *valskermspring* ($r=-0,32$).

Tabel 19 bied 'n skematiese voorstelling van die verband wat bestaan tussen selfagting en gemoedstoestande van deelnemers voor en na deelname aan avontuuraktiwiteite.

HOOFSTUK SES

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

INLEIDING

Uit die resultate van hierdie studie is dit duidelik dat die deelname aan avontuuraktiwiteite lei tot 'n verhoging in selfagting, 'n toename in positiewe gemoedstoestande en 'n afname in negatiewe gemoedstoestande.

SCUBA-duik was die aktiwiteit wat die minste opvallende resultate gelever het. Die rede hiervoor is moontlik omdat die aktiwiteit nie werklik as só gevaarlik deur die deelnemers beskou is nie, te mete aan die lae tellings in die *spanningsdimensie*. Daar is verskeie faktore wat hiertoe aanleiding kan gee. Tydens die voorbereiding van die deelnemers voordat hulle hul eerste seeduik uitvoer, ondergaan hulle deeglike teoretiese en praktiese opleiding. Hulle was ten tyde van die toetsing reeds vertrouwd met die toerusting en gedurende die duike bly hulle ver buite die gevaarlimiete, soos neergestip in hul opleiding. Die deelnemer weet dus dat baie min werklik verkeerd kan gaan op die diepte wat aanvanklik deur hulle geduik is (11 meter). Ook is die aktiwiteit een van lae inspanning en is daar nie by die ervaring van diepte onder water enige soortgelyke sensasie soos die hoogtesensasie wat iemand ervaar wanneer hy op die randjie van 'n hoë afgrond sit nie. Geldige afleidings kan nie van die dames in die aktiwiteit *SCUBA-duik* gemaak word nie, aangesien daar slegs twee dames aan hierdie aktiwiteit deelgeneem het ten tyde van die toetsing.

AVONTUURDEELNAME EN GEMOEDSTOESTANDE

Die resultate van die huidige studie toon, met die uitsondering van die dimensie *uitputting*, dat nie net negatiewe gemoedstoestande (*woede, spanning, verwardheid* en *depressie*) gedaal het nie, maar dat ook positiewe gemoedstoestande (*vitaliteit*) versterk is. Dit dui dus op 'n teenstelling met die bevindinge van More en Payne (1978). Hulle het gevind dat dit slegs negatiewe gemoedstoestande is wat daal, terwyl positiewe gemoedstoestande geen verskille getoon het nie. Die verklaring hiervoor kan moontlik toegeskryf word aan die feit dat daar geen werklike uitdagings gestel is aan die deelnemers tydens die studie van More en Payne (1978) nie. 'n Mate van verveeldheid kon moontlik ingetree het as gevolg van 'n gebrek aan stimulasie. Die bevinding, dat avontuuraktiwiteite beduidend met positiewe gemoedstoestande geassosieer kan word, blyk in ooreenstemming te wees met die vroeëre bevindinge van Stone (1987). Hieruit is dit duidelik dat normale rekreasie (Stone, 1987), sowel as avontuur- of sogenaamde hoërisiko-rekreasie met positiewe gemoedstoestande geassosieer kan word.

Veranderinge in die uitputtingsdimensie van gemoedstoestande

Die feit dat sekere deelnemers 'n redelike mate van *uitputting* na deelname aan sommige aktiwiteite getoon het, moet nie noodwendig gesien word as 'n "negatiewe" gemoedstoestand nie. Dit is 'n natuurlike fisiologiese respons op enige inspannende aktiwiteit. Dit is te verstane dat die aktiwiteite *grotkruip* en *rotsklim* beduidende hoë toenames in uitputting getoon het by beide mans en dames. *Grotkruip* is 'n aktiwiteit wat heelwat tyd in beslag neem (\pm twee ure) en die deelnemer kruip die

hele tyd op sy knieë, of seil op sy maag, wat redelike inspanning verg. Die aktiwiteit *rotsklim* verg aanhoudende groot spierinspanning (dinamiese sowel as statiese spierkontraksie) en die gereelde deelnemer behoort oor 'n redelike mate van fiksheid te beskik. Die feit dat die deelnemers na deelname aan 'n volle dag se *witwaterroei*, 'n steil helling van sowat 250 meter moes uitklouter voordat hulle hul vraelyste vir die tweede keer moes invul, regverdig die dames se beduidende toename in *uitputting*. Dieselfde resultaat was egter by die mans te wagte.

Veranderinge in die dimensies woede, depressie en vitaliteit

Die veranderinge wat plaasgevind het in beide die dimensies *woede* en *depressie* was slegs beduidend in onderskeidelik een en twee aktiwiteite, en het voldoen aan die verwagting dat 'n afname in negatiewe gemoedstoestande sou plaasvind na deelname aan avontuuraktiwiteite.

Opwekking (aktivering) kan die vorm aanneem van *woede* of *aggressie* en die moontlike rede waarom daar nie so gereedelik soos verwag is, 'n beduidende afname in *woede* was nie, kan moontlik wees omdat die deelnemers steeds in 'n geaktiveerde toestand was met die invul van die vraelyste na deelname.

Selfs al was die waardes van *vitaliteit* voor deelname redelik hoog, is daar steeds beduidende positiewe veranderinge in hierdie dimensie gevind. Hierdie hoë waardes in *vitaliteit* en die gesamentlike lae *depressie-tellings* voor en na deelname, steun Farley (1986) se siening dat diegene wat deelneem aan avontuurrekreasie, gemotiveer word tot deelname aan hierdie aktiwiteite deur 'n "lewenswens" in plaas van 'n "doodswens" (Groves, 1987). Hulle lewe in der waarheid 'n vol en opwindende lewe en sou dit nie wou verander nie.

Veranderinge in die dimensies spanning en verwardheid

Die twee dimensies van gemoed waar die frekwensie van veranderinge die hoogste was, was *spanning* en *verwardheid*. Daar is verwag dat die deelnemers redelike hoë *spanningstellings* sou behaal voor deelname aan avontuuraktiwiteite. Hierdie verwagting is gekoester na aanleiding van Fenz en Jones (1972) se bevinding dat onervare avontuurdeelnemers hul grootste vrese openbaar kort voor deelname aan die aktiwiteit op hande. Ook staaf die resultate die bevindinge van Ewert (1985), Ewert en Hollenhorst (1989) en Schuett (1993) waar hulle beweer dat die onervare deelnemer gekonfronteer word met 'n groot mate van denkbeeldige vrees wat gekoppel kan word aan die nuwigheid van die situasie of die onbekendheid van die aktiwiteit. 'n Verdere rede vir die verwagte hoë tellings wat die deelnemers voor deelname getoon het, is toe te skryf aan Selye (1974) se verduideliking van die begrip *eustress*, asook die feit dat *spanning* 'n vorm van opwekking verteenwoordig en 'n aanduiding is van die deelnemer se gereedheid om te reageer op sekere stimuli.

Spanningsvlakke het, met die uitsondering van *SCUBA-duik* by dames, in al die aktiwiteite vir beide mans en dames op beduidende afnames gedui vergeleke met die aanvanklike vlakke. Dit vergelyk goed met die bevindinge van Schreyer *et al.* (1978) en McAvoy *et al.* (1989). Ook Attarian (1991) het verklaar dat die modifikasie van angsvlakke 'n voordeel is waarby die individu kan baat vind deur middel van deelname aan avontuurprogramme. Die afname in *spanningsvlakke* ondersteun Ewert (1988b) se stelling dat situasie-gebonde vrese 'n afname toon na die deelname aan avontuuraktiwiteite. Die rede vir die drastiese afname in *spanning* en gevolglik ook *angs*, hou moontlik verband met die daling van die

hoeveelheid spanning wat deur denkbeeldige gevare geskep is. Namate die deelnemer herhaaldelik aan die spesifieke aktiwiteit gaan deelneem, sal die denkbeeldige spanning verder verminder totdat die spanning wat wel gewek word, later slegs konkreet is. Tesame met die afname in *spanningsvlakke*, toon die beduidende afname in *verwardheid* by ses aktiwiteite na deelname, op die heilsame invloed van die blootstelling aan avontuurrekreasie-aktiwiteite.

AVONTUURDEELNAME EN SELFAGTING

Seker een van die duidelikste veranderinge wat in die affektiewe domein van die deelnemers (mans en dames, oud en jonk) plaasgevind het, was die verhoging in *selfagtings-tellings* wat deur die POMS-vraelys getoon is. Hierdie verhoging in selfwaarde dui op die smeebaarheid as 'n eienskap van *selfagting* en is 'n verdere bewys vir die *working self-concept-teorie* van Markus en Kunda (1986:859), die *spesifieke waarneembare bekwaamheidsteorie* van Iso-Ahola *et al.* (1988) en Steffenhagen (1990) se *nominale selfagtingsteorie*. Volgens hierdie teorieë is die verhoging in *selfagtingsvlakke* slegs tydelik van aard, deurdat dit tyds- en situasie-gebonde is. Die waarde van hierdie tydelike verhogings in *selfagting*, is dat dit herroepbaar is (Markus & Kunda, 1986) en dat 'n herhaling daarvan, tot permanente verhoogde *globale selfagting* kan lei (Robb & Ewert, 1987; Weiss, 1991). Daar is in nie minder nie as sewe van die agt aktiwiteite deur beide die mans en dames beduidende toenames in *selfagting* gevind na deelname. Die resultate verleen dus steun aan die voorwaardes deur Iso-Ahola *et al.* (1988) gestel ten einde *selfagting* te verhoog. Hierdie voorwaardes berus op die feit dat 'n nuwe aktiwiteit aangeleer word of dat hoër vaardigheidsvlakke aangedurf moet word. Ook voldoen die studie-ontwerp aan die vereistes wat deur Marsh *et al.* (1986) gestel word ten

einde veranderinge in *selfagtingsvlakke* te kan aantoon. Dit impliseer dat deelname aan die avontuuraktiwiteite (uitgesluit *SCUBA-duik*) 'n sterk genoeg manipuleerder van *selfagting* is, die steekproef groot genoeg is en dat die vraelys relevant en sensitief is.

Dit is 'n interessante stelling wat Iso-Ahola *et al.* (1988) maak wanneer hy sê dat *selfagting* nie 'n liniêre vermeerdering toon met die toename in suksesvolle klimme of die aantal jaar wat die klimmer reeds aan bergklim deelneem (*algemene geskatte bekwaamheid*) nie. Daar is reeds aangetoon dat hoe meer ondervinding die klimmer besit, hoe hoër sal sy algemene geskatte bekwaamheid wees, maar dat dit nie noodwendig 'n hoër *selfagting* tot gevolg het nie (Iso-Ahola *et al.*, 1988). *Selfagting* fluktueer bloot as gevolg van die sukses of mislukking van die dag se poging. Die interessantheid, en spesifiek die belangrikheid van Iso-Ahola *et al.* (1988) se stelling lê daarin dat 'n beginner dieselfde hoeveelheid *selfagting* na 'n suksesvolle klim kan hê as die ervare klimmer. Strauss (1993) verduidelik hierdie verskynsel deur te sê dat die blote deelname aan avontuuraktiwiteite nie noodwendig 'n verhoogde *selfagting* tot gevolg het nie, maar wanneer die aard van sulke aktiwiteite in gedagte gehou word, is dit die kwaliteit van deelname (suksesvol of onsuksesvol) wat *selfagting* beïnvloed. Dit is juis hierdie onmiddellike manipulerings van *selfagting* deur 'n avontuur-aktiwiteit wat maak dat avontuurrekreasie so 'n kragtige terapeutiese hulpmiddel is in die rehabilitasie van individue of groepe waar *selfagting* ontbreek. Daar word egter voorgestel dat verdere navorsing gedoen moet word in verband met die langtermyn-effek van avontuurdeelname op die deelnemer se *selfagting*.

Ten slotte word Iso-Ahola *et al.* (1988) se vraag, of deelname aan ander avontuuraktiwiteite, behalwe rotsklim, ook positiewe *selfagtingsveranderinge* tot gevolg het, positief beantwoord.

'n Element wat onaangeraak is in die huidige studie van die effek van avontuurdeelname op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke, is die verskil tussen suksesvolle deelname en onsuksesvolle deelname. Die rede vir die leemte is die beperkte getalle in mislukkingspogings wat toegeskryf kan word aan die feit dat deelname aan die aktiwiteite uit vrye wil geskied het. Die deelnemer het dus vooraf 'n evaluasie van die omstandighede gedoen en was die *moontlikheid om suksesvol te wees* groter as die *moontlikheid om te misluk*, en het dit moontlik die besluit tot deelname beïnvloed. Daar word dus voorgestel dat verdere navorsing gedoen word om die verskil tussen sukses- en mislukkingspogings se invloed op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke vas te stel.

DIE INVLOED VAN ENKELE DEMOGRAFIESE FAKTORE OP DIE RESULTATE

Ouderdom en die effek van avontuurdeelname op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke

Vorige navorsing in verband met die moontlike verhouding wat bestaan tussen die deelnemer se *ouderdom* en die hoeveelheid *vrees* wat hy ervaar tydens deelname aan avontuuraktiwiteite, dui op teenstrydighede (Griffiths *et al.*, 1987; Ewert, 1988b). Met hierdie teenstrydighede in die resultate van vorige studies, was dit besonder moeilik om enige voorspellings in demografie te waag in die uitslag van die huidige studie. Die resultate van die genoemde twee studies en die van Noe *et al.* (1983) het wel die vermoede by die navorser laat ontstaan dat daar 'n negatiewe verband tussen *angs* en *ouderdom* bestaan tot en met 'n sekere ouderdom, waarna hierdie

verband positief raak. Die enigste aktiwiteit waarin daar wel 'n beduidende verband tussen *ouderdom* en *spanning* gevind is, is na deelname aan *rotsklim* deur die mans (negatief). Die feit dat die gemiddelde ouderdom van die groepie mans slegs 20,5 jaar is, bevestig Noe *et al.* (1983) se aanname gedeeltelik, dat die neem van risiko's gedomineer word deur jonger manspersone. 'n Mens sou dus verwag dat daar 'n positiewe verband sou bestaan tussen die *ouderdomme* en vlakke van *spanningvrees* van mans in die aktiwiteite *brugspring* en *brugswaai*, waar die gemiddelde ouderdomme heelwat hoër is, onderskeidelik 24,2 en 26,4 jaar. 'n Moontlike rede waarom dit nie so is nie, het moontlik te make met die feit dat alle deelnemers in die studie vrywillig deelgeneem het aan die aktiwiteit. Persone wat uit vrye wil deelneem, sal heel moontlik laer *angsvlakke* openbaar as diegene wat teen hul wil sou deelneem. Indien hulle uit 'n universum gekies sou wees waarin persone gedwonge en uit vrye wil sou deelneem, sou daar moontlik so 'n positiewe verband bestaan het. 'n Verdere bevestiging van Noe *et al.* (1983) se aanname is die feit dat daar in die aktiwiteite waarin daar nie spesifiek studentegroepe betrokke was nie (*brugspring*, *brugswaai*, *valskermspring* en *witwaterroei*) slegs 25 mans deelgeneem het bokant die ouderdom van 25 jaar, terwyl 67 mans van 25 jaar en jonger deelgeneem het. Dit gee 'n verhouding van 1 tot 2,68. In dieselfde aktiwiteite het die dames, hoewel hulle baie minder as die mans is, dieselfde verhouding openbaar in hierdie verband, naamlik 1 tot 2,6. Daar word voorgestel dat verdere navorsing gedoen word met betrekking tot die verband tussen *ouderdom* en die keuse tot deelname aan avontuuraktiwiteite. Dit sal avontuurleiers help in die formulering en aanbieding van die regte intensiteit avontuurprogramme aan verskillende ouderdomsgroepe.

Geslagsverskille en die invloed van avontuuraktiwiteite op gemoedstoestande en selfagtingsvlakke

Die verskillende dimensies van die POMS-vraelys het gedui op heelwat verskille tussen mans en dames se gemoedstoestande voor deelname. Die *spanningsvlak* van dames was in drie van die aktiwiteite (*rotsklim*, *hoë toue* en *witwaterroei*) beduidend hoër as die van die mans. Die resultate van hierdie drie aktiwiteite stem ooreen met die van Ewert (1988b). Die ander aktiwiteite dui daarop dat dames nie banger as mans is voor deelname aan avontuuraktiwiteite nie. Met beide hierdie uitslae in ag genome, kan daar nie as 'n reël gesê word dat dames deurlopend banger as mans is voor deelname aan avontuurrekreasie nie, en stem dit ooreen met die resultate van studies deur Smith *et al.* (1975), Leary (1983) en Ewert (1988a).

Dit is duidelik dat mans voor deelname aan die meeste van die avontuuraktiwiteite (*brugspring*, *rotsklim*, *hoë toue*, *valskermspring* en *witwaterroei*) heelwat hoër *selfagtingswaardes* getoon het as dames. Na deelname was dit egter nie die geval nie en blyk dit dat die invloed van avontuurdeelname op selfagting groter is in die geval van dames as mans. Hierdie vermoede word bevestig wanneer die verskille bestudeer word tussen die voor- en na-tellings van die POMS-vraelyste. Die dames het beduidend hoër verskille in *selfagtingsvlakke* getoon in die aktiwiteite *brugspring*, *rotsklim* en *SCUBA-duik*, terwyl die aktiwiteite *hoë toue* en *witwaterroei* neig tot beduidende groter verskille in *selfagtingsvlakke* in die geval van dames.

Die dames het in verskeie aktiwiteite (*rotsklim*, *hoë toue* en *witwaterroei*) voor deelname heelwat hoër tellings behaal op die *depressie-skaal* as die mans terwyl daar na deelname geen verskille was nie. Met hierdie resultaat, asook die resultate van *selfagtingsveranderinge* in ag genome, daarop dat dames hierdie aktiwiteite heelwat meer intens beleef as mans.

Die dimensies *uitputting*, *woede*, *vitaliteit* en *verwardheid* het nie gedui op enige deurlopende verskille tussen mans en dames voor en na deelname nie.

DIE VERBAND TUSSEN SELFAGTING EN GEMOED

Alle beduidende korrelasies het getoon dat daar 'n positiewe verband bestaan tussen *selfagting* en *positiewe gemoed*, soos gemeet deur die POMS-vraelys voor en na deelname. Hierdie resultate stem ooreen met die resultate van studies gedoen deur onder andere Graef *et al.* (1983) en Fleming en Watts (1980). Ook Weiss (1987) se stelling, dat gemoedsinhoud 'n sentrale aspek in die vorming van *selfagting* is, word hierdeur bevestig. Voor deelname was hierdie verband veral opvallend in die dimensies *spanning* en *vitaliteit*, terwyl dit na deelname opvallend was in die dimensies *woede*, *vitaliteit*, *verwardheid* en *depressie*.

Wanneer daar spesifiek na die verhouding tussen *selfagting* en *spanning* gekyk word, stem die resultate van die studie ooreen met die bevindinge van Fleming en Watts (1980), McAvoy *et al.* (1989) en Ewert (1987; 1988a). Dit dui dat daar 'n negatiewe verband tussen *selfagting* en *spanning* bestaan by vier aktiwiteite voor deelname (*hoë toue*, *grotkruip*, *valskermspring* en *rotsklim*), en twee aktiwiteite na deelname (*rotsklim* en *witwaterroei*). Met 'n toename in *selfagting*, is daar dus 'n ooreenstemmende afname in *spanning*.

Deurdat avontuuraktiwiteite positiewe gemoedstoestande tot gevolg het, is dit volgens Graef *et al.* (1983) 'n ondervinding wat intrinsiek gemotiveerd is. Ook beteken die resultate van hierdie studie dat die deelname aan avontuuraktiwiteite sal lei tot die ontstaan en ontwikkeling van 'n interne lokus van kontrole by die deelnemer.

SLOT

Die resultate van die huidige studie dui op die heilsame effek van avontuuraktiwiteite in die sielkundige domein van die deelnemers. Soortgelyke navorsing speel 'n belangrike rol deurdat rekreasieleiers en voorsieners van rekreasieprogramme gelei, en met kennis bedien word om programme te ontwerp om spesifieke doelstellings te bereik met behulp van die gebruik van avontuuraktiwiteite. Tesame hiermee word lig gewerp op die veelsydigheid en aanpasbaarheid van rekreasieprogramme om dit ook toeganklik te maak vir spesiale groepe.

Die oorbeklemtoning van veiligheid in rekreasie inhibeer ongetwyfeld die ontwikkeling van nuwe uitdagende rekreasiegeleenthede en daarmee saam beteken dit dat nog 'n kleiner deel van die reeds beperkte segmente van die bevolking wat bedien word met avonturrekreasie, bereik sal word. Net so kan geredeneer word dat die afskaffing van hierdie aktiwiteite as gevolg van druk vanaf versekeringsmaatskappye sal veroorsaak dat 'n kleiner element van die bevolking voorsien word met geleenthede vir persoonlike groei en ontwikkeling, in ag genome die resultate van hierdie studie. Met goeie oordeel en beplanning kan steeds genoeg uitdaging aan die deelnemer verskaf word, sonder dat 'n oorbeklemtoning van veiligheid die waarde van die aktiwiteit inhibeer. Dit kan vermag word deur gekontroleerde en berekende risiko's in die program in te bou. Risiko's moenie noodwendig vermy word nie maar moet liefsvol behou en effektief bestuur word. Indien die uitdagings in rekreasieprogramme dus weggeneem word, gaan baie van die opwinding en genot verlore. Gesien uit 'n oogpunt van lokus van kontrole, verklaar McAvoy en Dustin (1990), dat rekreasieverskaffers wat veiligheid

oorbeklemtoon, die deelnemer ontnem van die reg op verantwoordelikheid van eie aksies. 'n Interne lokus van kontrole word dus geïnhibeer. Programme word dan gesien as eentonig en mense soek hulle avontuur elders. Die mens floreer op uitdagings en risiko, en die weerhouding van die mens hiervan, ontnem hom direk van geleenthede vir persoonlikheidsontwikkeling geestelike verryking. McAvoy en Dustin (1990:58) som dit as volg op:

"Eliminate the adversity, eliminate the risk, and while in the name of comfort you save the body, you sacrifice the soul."

VERWYSINGS

- ANSHEL, M.H.; FREEDSON, P.; HAMILL, J.; HAYWOOD, K.; HORVAT, M. & PLOWMAN, S.A. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ATKINSON, G. (1990). Outdoor recreation's contribution to environmental attitudes. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 61(4): 46-48.
- ATTARIAN, A. (1991). Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26(5): 19-23; 65.
- BAREFOOT, J.C.; STRICKLAND, L.H. & HOUSCH, S. (1981). Ego-threat and the privacy-sociality of leisure activity choice. *Journal of Leisure Research*, 13(4): 305-310.
- BARRY, J. & SHEPHERD, N. (1988). *Adventure sports. Rock climbing*. London: Salamander Books.
- BAUMEISTER, R.F. & TICE, D.M. (1985). Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of Personality*, 53(3): 450-467.
- BAUMGARDNER, A.H.; KAUFMAN, C.M. & LEVY, P.E. (1989). Regulating affect interpersonally: When low esteem leads to greater enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6): 907-921.
- BECK, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- BERKOWITZ, L. (1987). Mood, self-awareness, and willingness to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4): 721-729.
- BERLYNE, D.E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: Harper.
- BISSCHOFF, F.A. (1988). *Die verband tussen sensasiesoeke en sportdeelname*. Ongepubliseerde magistertesis. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch.
- BRIGGS, D. (1977). *Celebrate yourself*. Garden City, NY: Doubleday.
- BUCHANAN, T.; CHRISTENSEN J.E. & BURDGE, R.J. (1981). Social groups and the meanings of outdoor recreation. *Journal of Leisure Research*, 13(3): 254-266.
- BUNTING, C.J. (1982). Managing stress through challenge activities. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 53(7): 48-49.
- BUNTING, C.J. (1985). *Venture dynamics. The challenge course as an educational tool*. College Station, TX: Texas A & M University.
- CARPENTER, G. & PRIEST, S. (1989). The adventure experience paradigm and non-outdoor leisure pursuits. *Leisure Studies*, 8: 65-75.

- CHERON, E.J. & RITCHIE, J.R.B. (1982). Leisure activities and perceived risk. *Journal of Leisure Research*, 14(1): 139-154.
- CLAWSON, M. & KNETSCH, J.L. (1966). *Economics of outdoor recreation*. Baltimore: John Hopkins.
- COOPERSMITH, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- COFER, C.N. & APPLEY, M.H. (1964). *Motivation, theory and research*. New York: Wiley.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- DATTILO, J. & MURPHY, W.D. (1987). Facilitating the challenge in adventure recreation for people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(3): 14-21.
- DE KLERK, A. (1984). Your life. *Die Joernaal van die Bergklub van Suid-Afrika*, 87: 98.
- DICKEY, H.L. (1978). Outdoor adventure training. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 49(4): 34-35.
- DRIVER, B.L. & TOCHER, S.R. (1970). Toward a behavioral interpretation of recreational engagements with implications for planning. In B.L. Driver (Ed.), *Elements of outdoor recreation planning* (pp. 9-31). Ann Arbor: The University of Michigan Press.
- DUNN, R.D. & GULBIS, J.M. (1976). The risk revolution. *Parks & Recreation*, 11(8): 12-17.
- DUSTIN, D.; MCAVOY, L. & BECK, L. (1986). Promoting recreationist self-sufficiency. *Journal of Parks and Recreation Administration*, 4(4): 43-52.
- EMMONS, R.A.; DIENER, E. & LARSEN, R.J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4): 815-826.
- EWERT, A. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17(3): 241-250.
- EWERT, A. (1986a). Outdoor adventure activity programs. A new dimension. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 57(5): 56-57, 60.
- EWERT, A. (1986b). *The current status of outdoor adventure recreation: Status, issues, and trends in risk recreation programming*. The president's commission on Americans outdoors: A literature review.
- EWERT, A. (1986c). Fear and anxiety in environmental education programs. *Journal of Environmental Education*, 18(1): 33-39.
- EWERT, A. (1987). Outdoor adventure recreation: A trend analysis. *Journal of Parks and Recreation Administration*, 5(2): 57-67.

- EWERT, A. (1988a). Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound. *Leisure Sciences*, 10: 107-117.
- EWERT, A. (1988b). The identification and modification of situational fears associated with outdoor recreation. *Journal of Leisure Research*, 20(2): 106-117.
- EWERT, A. & HOLLENHORST, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2): 124-139.
- EWERT, A. & PRIEST, S. (1990). Leisure in the natural environment - Past, prologue, and promise. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 61(4): 34-64.
- FARLEY, F. (1986). The big T in personality. *Psychology Today*, 20(5): 44-52.
- FELKER, D.W. (1972). Prediction of self-evaluations from performance and personality measures. *Psychological Reports*, 31: 823-826.
- FENZ, W.D. & JONES, G.B. (1972). Individual differences in physiological arousal and performance in sport parachutists. *Psychosomatic Medicine*, 34(1): 1-8.
- FLEMING, J.S. & WATTS, W.A. (1980). The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5): 921-929.
- FYFE, A. & PETER, I. (1990). *The handbook of climbing*, London: Pelham.
- GAL-OR, Y. & TENENBAUM, G. (1986). Psychological determinants of performance under threat. *International Journal of Sport Psychology*, 17: 199-214.
- GAL-OR, Y.; TENENBAUM, G.; FURST, D. & SHERTZER, M. (1985). Effect of self-control and anxiety on training performance in young and novice parachutists. *Perceptual and Motor Skills*, 60: 743-746.
- GEBA, B.H. (1985). *Being at leisure playing at life. A guide to health and joyful living*. La Mesa, CA: Leisure Science Systems International.
- GLASS, C.; MERLUZZI, T.; BIEVER, J. & LARSON, K. (1982). Cognitive assessment of social anxiety: Development and evaluation of a self-assessment questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6: 37-56.
- GOODEN, B.A.; FEINSTEIN, R. & SKUTT, H.R. (1975). Heart rate responses of SCUBA divers via ultrasonic telemetry. *Undersea Biomedical Research*, 2(1): 11-19.
- GOUWS, L.A.; LOUW, D.A.; MEYER, W.F. & PLUG, C. (1979). *Psigologiewoordeboek*. Johannesburg: McGraw-Hill.
- GRAEF, R.; CSIKSZENTMIHALYI, M. & GIANINNO, S.M. (1983). Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies*, 2: 155-168.

- GREENBERG, J. & PYSZCZYNSKI, T. (1986). Persistent high self-focus after failure and low self-focus after success: The depressive self-focusing style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5): 1039-1044.
- GRIFFIN, N.S.; KEOGH, J.F. & MAYBEE, R. (1984). Performer perceptions of movement confidence. *Journal of Sport Psychology*, 6(4): 395-407.
- GRIFFITHS, T.J.; STEEL, D.H. & VACCARO, P. (1978). Anxiety levels of beginning SCUBA-students. *Perceptual and Motor Skills*, 47: 312-314.
- GRIFFITHS, T.J.; STEEL, D.H. & VACCARO, P. (1982). Anxiety of SCUBA divers: A multidimensional approach. *Perceptual and Motor Skills*, 55: 611-614.
- GRIFFITHS, T.J.; STEEL, D.H.; VACCARO, P. ALLEN, R. & KARPMAN, M. (1985). The effects of relaxation and cognitive rehearsal on the anxiety levels and performance of SCUBA students. *International Journal of Sport Psychology*, 16: 113-119.
- GRIFFITHS, T.J.; STEEL, D.H.; VACCARO, P. & OSTROVE, S.M. (1987). Psychological implications for underwater archaeologists. *International Journal of Sport Psychology*, 18: 1-8.
- GROVE, J.R. & PRAPAVESSIS, H. (1992). Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 93-109.
- GROVES, D. (1987). Why do some athletes choose high-risk sports? *The Physician and Sportsmedicine*, 15(2): 186-193.
- GUNTER, B.G. (1987). The leisure experience: Selected properties. *Journal of Leisure Research*, 19(2): 115-130.
- HAMMERTON, M. & TICKNER, A.H. (1968). An investigation into the effects of stress upon skilled performance. *Ergonomics*, 12(6): 851-855.
- HAMMITT, W.E. (1980). Outdoor recreation: Is it a multi-phase experience? *Journal of Leisure Research*, 12(2): 107-115.
- HARDY, L. (1990). Psychological skills in climbing. In A. Fyfe & I. Peter (Eds.), *The handbook of climbing* (pp.343-346). London: Pelham.
- HAUCK, P. (1975). *Overcoming worry and fear*. Philadelphia: Westminster Press.
- HEATHERTON, T.F. & POLIVY, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6): 895-910.
- HENDERSON, K.A. (1992). Breaking with tradition - Women & outdoor pursuits. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 63(2): 49-64.
- HEYWOOD, J.L. (1987). Experience preferences of participants in different types of river recreation groups. *Journal of Leisure Research*, 19(1): 1-12.

- HOUSTON, C.S. (1967). Mountaineering. In R. Slovenko & J.A. Knight (Eds.), *Motivations in play, games and sports* (pp. 626-636). Springfield, MA: Charles C. Thomas.
- HULL, R.B. (1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2): 99-111.
- HUNTER, I.R. (1987). The impact of an outdoor rehabilitation program for adjudicated juveniles. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(3): 30-43.
- ISEN, A.M.; DAUBMAN, K.A. & NOWICKI, G.P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6): 1122-1131.
- ISO-AHOLA, S.E.; LA VERDE, D. & GRAEFE, A.R. (1988). Perceived competence as a mediator of the relationship between high risk sports participation and self esteem. *Journal of Leisure Research*, 21(1): 32-39.
- JAMES, W. (1910). *Psychology: The briefer course*. New York: Holt.
- JOHNSGARD, K.; OGILVIE, B. & MERRITT, K. (1975). The stress seekers: A psychological study of sports parachutists, racing drivers, and football players. *Journal of Sports Medicine*, 15(2): 158-169.
- KERNIS, M.H.; BROCKNER, J. & FRANKEL, B.S. (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4): 707-714.
- KIZER, K.W. (1987). Medical aspects of white-water kayaking. *The Physician and Sportsmedicine*, 15(7): 128-132; 137.
- KLAUSNER, S.Z. (1968). *Why men take chances: Studies in stress seeking*. Garden City, NY: Anchor Books.
- LAMBERT, M.J.; SEGGER, J.F.; STALEY, J.S.; SPENCER, B. & NELSON, D. (1978). Reported self-concept and self-actualizing value changes as a function of academic classes with wilderness experience. *Perceptual and Motor Skills*, 46(2): 1035-1040.
- LATESS, D.R. (1986). Physical education and outdoor adventure. Do they belong together? *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 57(5): 64-65.
- LEARY, M. (1983). *Understanding social anxiety*. Beverly Hills, CA: Sage.
- LEVITT, E.E. (1980). *The psychology of anxiety*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- MAHONEY, C. (1989). Mood state and performance in sport. In J. Kremer & W. Crawford (Eds.), *The psychology of sport: Theory and practice* (pp. 54-59). Leicester: The British Psychological Society.
- MANNELL, R.C.; ZUZANEK, J. & LARSON, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4): 289-304.

MARKUS, H. & KUNDA, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4): 858-866.

MARSH, H.W.; RICHARDS, G.E. & BARNES, J. (1986). Multidimensional self-concepts: The effect of participation in an Outward Bound program. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1): 195-204.

MARTENS, R. (1972). Trait and state anxiety. In W.P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (pp. 35-66). New York: Academic.

McAVOY, L.H.; CURTIS SCHATZ, E.; STUTZ, M.E.; SCHLEIEN, S.J. & LAIS, G. (1989). Integrated wilderness adventure: Effects on personal and lifestyle traits of persons with and without disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 23(3): 50-64.

McAVOY, L.H. & DUSTIN, D.L. (1986). Outdoor adventure recreation: Gymnasiums beyond the school. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 57(5): 66-67.

McAVOY, L.H. & DUSTIN, D.L. (1990). The danger in safe recreation. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 61(4): 57-59.

McDONALD, R.G. & HOWE, C.Z. (1989). Challenge/initiative recreation programs as a treatment for low self-concept children. *Journal of Leisure Research*, 21(3): 242-253.

McGRATH, J.E. (1970). *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt.

McNAIR, D.M.; LORR, M. & DROPPLEMAN, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

MEIER, J.F. (1978). Is the risk worth taking? *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 49(4): 31-33.

MEIER, J.F. (1990). A lot can happen in 12 years! *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 61(4): 36-38.

MILES, J.C. (1978). The value of high adventure activities. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 49(4): 27-28.

MITCHELL, R.G. Jr. (1982). The benefits of leisure stress. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 53(7): 50-51.

MITTEN, D. (1992). Empowering girls and women in the outdoors. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 63(2): 49-51.

MORE, T.A. & PAYNE, B.R. (1978). Affective response to natural areas near cities. *Journal of Leisure Research*, 10(1): 7-12.

MORGAN, W.P. (1979). Prediction of performance in athletes. In P. Klavara & J.V. Daniel (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist* (pp. 173-186). Champaign, IL: Human Kinetics.

- MORRIS, W. (1969). *The American heritage dictionary of the English language*. New York: Houghton Mifflin.
- MORSE, S.J. & GERGEN, K.J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1): 148-156.
- NOE, F.; MCDONALD, C.D. & HAMMITT, E. (1983). Comparison of perceived risk taking in groups and implications drawn from the risky-shift paradigm. *Perceptual and Motor Skills*, 56: 199-206.
- OGILVIE, B.C. (1973). The stimulus addicts. *The Physician and Sportsmedicine*, 1(11): 61-65.
- ORGILL, R. (1990). In search of adventure. *Sport and Leisure*, 31(2): 23.
- PETERSON, C.A. (1978). The right to risk. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 49(4): 47-48.
- POWELL, F.M. & VERNER, J.P. (1982). Anxiety and performance relationships in first time parachutists. *Journal of Sport Psychology*, 4(2): 184-188.
- ROBB, G.M. & EWERT, A. (1987). Risk recreation and persons with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(1): 58-69.
- ROBSON, P. (1988). Self-esteem - A psychiatric view. *British Journal of Psychiatry*, 153: 6-15.
- ROGERS, C.R. (1951). *Client centered therapy*. New York: Houghton Mifflin.
- ROHNKE, K. (1986). Project adventure. A widely used generic product. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 57(5): 68-69.
- SARASON, I.G. (1975). Anxiety and self preoccupation. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety*, Vol. 2 (pp. 27-44). Washington, DC: Hemisphere.
- SCHREYER, R.M. & BEAULIEU, J.T. (1986). Attribute preferences for wildland recreation settings. *Journal of Leisure Research*, 18(4): 231-247.
- SCHREYER, R.M.; WHITE, R. & McCOOL, S.F. (1978). Common attributes uncommonly exercised. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 49(4): 36-38.
- SCHUETT, M.A. (1993). Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15(3): 205-216.
- SELYE, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippencott.
- SHACHAM, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47(3): 305-306.
- SHAVER, P.; SCHWARTZ, J.; KIRSON, D. & O'CONNOR, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6): 1061-1086.

SILVERMAN, W.K. (1986). Psychological and behavioral effects of mood-induction procedures with children. *Perceptual and Motor Skills*, 63: 1327-1333.

SIMMEL, G. (1965). The adventurer. In K. Wolff (Ed.), *Essays on Sociology and aesthetics*. New York: Harper & Row.

SIMONDS, C. (1979). *Sport parachuting*. London: Adam and Charles Back.

SINGER, R.N. & DICK, W. (1980). *Teaching physical education. A systems approach*. Boston: Houghton Mifflin.

y SKINNER, B. (1992). Risk recreation: Expecting the unexpected. In J.R. Potgieter (Ed.), *Readings in sport psychology* (pp. 79-84). Stellenbosch: Institute for Sport and Movement Studies, University of Stellenbosch.

SLOVENKO, R. & KNIGHT, J.A. (1967). *Motivations in play, games and sports*. Springfield, MA: Charles C. Thomas.

SMITH, M.; GABRIEL, R.; SCHOTT, J. & PADIA, W. (1975). *Evaluation of the effects of Outward Bound: Part one - research report, part two - participant observation*. Boulder, CO: Bureau of Educational Field Services, University of Colorado.

SMITH, S. (1978). *Parachuting and skydiving*. London: Pelham.

SPIELBERGER, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). New York: Academic.

SPIELBERGER, C.D. (1975). Anxiety: State-trait-process. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety*, Vol. 1 (pp. 115-143). Washington, DC: Hemisphere.

STEFFENHAGEN, R.A. (1990). *Self-esteem therapy*. New York: Praeger.

STONE, A.A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with current mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1): 56-58.

STONE, A.A.; COX, D.S.; VALDIMARSDOTTIR, H.; JANDORF, L. & NEALE, J.M. (1987). Evidence that secretory IgA antibody is associated with daily mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5): 988-993.

STRAUSS, W.F. (1993). *Selfaktualisering as 'n aspek van motivering vir deelname aan hoë-risiko sport*. Ongepubliseerde magistertesis. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch.

SWANN, W.B. Jr. (1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6): 1038-1051.

SWANN, W.B. Jr. & HILL, C.A. (1982). When our identities are mistaken: Reaffirming self-conceptions through social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1): 59-66.

TURNER, R.H. (1956). The real self: From institution to impulse. *American Journal of Sociology*, 61: 316-328.

VESTER, H.G. (1987). Adventure as a form of leisure. *Leisure Studies*, 6(3): 237-249.

✱ WEISS, C.R. (1991). A tripartite model - Therapeutic recreation and self-esteem in adult clients. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 62(4): 45-55.

WEISS, M.R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences, volume 2: Behavioral issues* (pp. 87-119). Champaign, IL: Human Kinetics.

WHITE, B. (1978). Natural challenge activities. (Toward a conceptual model). *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 49(4): 44-46.

ZUCKERMAN, M. (1976). *Sensation-seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates.

Bylae 1: Die items van die oorspronklike POMS-vraelys (McNair *et al.*, 1971)

Uitputting

vermoeid
afgemat
uitgeput
tam
lusteloos
dooierig
moeg

Woede

kwaad
omgekras
knorrig
vererg
woedend
verbitterd
gegrief
nydig
gereed om te baklei
opstandig
voel bedrieg
humeurig

Spanning

gespanne
prikkelbaar
ongemaklik
senuweeagtig
beangs
rusteloos
bewerig
paniekerig
ontspanne

Vitaliteit

lewendig
aktief
energiek
vol lewe
lewenskragtig
opgeruimd
op en wakker
sorgvry

Verwardheid

verward
nie in staat om te konsentreer
verbouereerd
vergeetagtig
onseker oor dinge
deurmekaar

Fatigue

worn out
fatigued
exhausted
weary
listless
sluggish
tired

Anger

angry
peevied
grouchy
annoyed
furious
bitter
resentful
spiteful
ready to fight
rebellious
deceived
bad tempered

Tension

tense
on edge
uneasy
nervous
anxious
restless
shaky
panicky
relaxed

Vigour

lively
active
energetic
full of pep
vigorous
cheerful
alert
carefree

Confusion

confused
unable to concentrate
bewildered
forgetful
uncertain about things
muddled

bekwaam

Depressie

treurig
wanhopig
ontmoedig
ellendig
magteloos
nikswerd
ongelukkig
jammer oor optrede
terneergedruk
onwaardig
eensaam
somer
desperaat
verskrik
skuldig

Ander (Word nie in ag geneem nie)

vriendelik
helder van verstand
bedagsaam
gemoedelik
hulpvaardig
simpatiek
vertrou ander

efficient

Depression

sad
hopeless
discouraged
miserable
helpless
worthless
unhappy
sorry for things done
blue
unworthy
lonely
gloomy
desperate
terrified
guilty

Other (Not considered)

friendly
clear headed
considerate
good natured
helpful
sympathetic
trusting

Bylae 2: Die items van die verkorte POMS-vraelys (Shacham, 1983)

Uitputting

vermoeid
afgemat
uitgeput
tam
poot-uit

Woede

kwaad
omgekrap
knorrig
vererg
woedend
verbitterd
gegrief

Spanning

gespanne
prikkelbaar
ongemaklik
senuweeagtig
beangs
rusteloos

Vitaliteit

lewendig
aktief
energiek
vol lewe
lewenskragtig
opgeruimd

Verwardheid

verward
nie in staat om te konsentreer
verbouereerd
vergeetagtig
onseker oor dinge

Depressie

treurig
wanhopig
ontmoedig
ellendig
magteloos
nikswerd
ongelukkig
bedruk

Fatigue

worn out
fatigued
exhausted
weary
bushed

Anger

angry
peevied
grouchy
annoyed
furious
bitter
resentful

Tension

tense
on edge
uneasy
nervous
anxious
restless

Vigour

lively
active
energetic
full of pep
vigorous
cheerful

Confusion

confused
unable to concentrate
bewildered
forgetful
uncertain about things

Depression

sad
hopeless
discouraged
miserable
helpless
worthless
unhappy
blue

Bylae 3: Die items van die aangepaste verkorte POMS-vraelys (Grove & Prapavessis, 1992)

Uitputting

vermoeid
afgemat
uitgeput
tam
poot-uit

Woede

kwaad
omgekras
knorrig
vererg
woedend
verbitterd
gegrief

Spanning

gespanne
prikkelbaar
ongemaklik
senuweeagtig
beangs
rusteloos

Vitaliteit

lewendig
aktief
energiek
vol lewe
lewenskragtig
opgeruimd

Selfagting

trots
skaam
verleë
bekwaam
tevrede

Verwardheid

verward
nie in staat om te konsentreer
verbouereerd
vergeetagtig
onseker oor dinge

Depressie

treurig
wanhopig
ontmoedig

Fatigue

worn out
fatigued
exhausted
weary
bushed

Anger

angry
peevish
grouchy
annoyed
furious
bitter
resentful

Tension

tense
on edge
uneasy
nervous
anxious
restless

Vigour

lively
active
energetic
full of pep
vigorous
cheerful

Self-esteem

proud
ashamed
embarrassed
competent
satisfied

Confusion

confused
unable to concentrate
bewildered
forgetful
uncertain about things

Depression

sad
hopeless
discouraged

ellendig
magteloos
nikswerd

miserable
helpless
worthless

Bylae 4: Die items van die aangepaste verkorte POMS-vraelys, soos gebruik in die huidige studie

Uitputting

vermoeid
afgemat
uitgeput
tam
moeg

Fatigue

worn out
fatigued
exhausted
weary
tired

Woede

kwaad
omgekras
knorrig
vererg
woedend

Anger

angry
peevd
grouchy
annoyed
furious

Spanning

gespanne
prikkelbaar
ongemaklik
sensuweagtig
beangs

Tension

tense
on edge
uneasy
nervous
anxious

Vitaliteit

lewendig
aktief
energiek
vol lewe
kragtig

Vigour

lively
active
energetic
full of pep
powerful

Selfagting

trots
gerus
vol vertroue
bekwaam
tevrede

Self-esteem

proud
secure
confident
competent
satisfied

Verwardheid

verward
deurmekaar
nie in staat om te konsentreer
verbouereerd
vergeetagtig
onseker oor dinge

Confusion

confused
muddled
unable to concentrate
bewildered
forgetful
uncertain about things

Depressie

treurig
ongelukkig
ontmoedig
bedruk
magteloos
nikswerd

Depression

sad
unhappy
discouraged
blue
helpless
worthless

Bylae 5

Die POMS-vraelys (huidige studie)

POMS

NAAM _____ DATUM _____

Onderstaande is 'n lys van woorde wat beskryf hoe mense voel. Lees elke woord aandagtig. Omkring die nommer aan die regterkant van elke woord wat die beste beskryf HOE JY NOU VOEL.

Die nommers verwys na die volgende:

0 = Glad nie 1 = Effens 2 = Taamlik 3 = Baie 4 = Uiters

	<i>Glad nie Effens Taamlik Baie Uiters</i>		<i>Glad nie Effens Taamlik Baie Uiters</i>		<i>Glad nie Effens Taamlik Baie Uiters</i>
TROTS	0 1 2 3 4	DEURMEKAAR	0 1 2 3 4	BEKWAAM	0 1 2 3 4
GESPANNE	0 1 2 3 4	ONGEMAKLIK	0 1 2 3 4	MAGTELOOS	0 1 2 3 4
KWAAD	0 1 2 3 4	NIE IN STAAT OM		TAM	0 1 2 3 4
VERMOEID	0 1 2 3 4	TE KONSENTREER	0 1 2 3 4	VERBOUEREERD	0 1 2 3 4
LEWENDIG	0 1 2 3 4	AFGEMAT	0 1 2 3 4	WOEDEND	0 1 2 3 4
VERWARD	0 1 2 3 4	VERERG	0 1 2 3 4	VOL LEWE	0 1 2 3 4
GERUS	0 1 2 3 4	ONTMOEDIG	0 1 2 3 4	NIKSWERD	0 1 2 3 4
OMGEKRAP	0 1 2 3 4	SENUWEEAGTIG	0 1 2 3 4	VERGEETAGTIG	0 1 2 3 4
TREURIG	0 1 2 3 4	BEDRUK	0 1 2 3 4	TEVREDE	0 1 2 3 4
AKTIEF	0 1 2 3 4	VOL VERTROUE	0 1 2 3 4	KRAGTIG	0 1 2 3 4
PRIKKELBAAR	0 1 2 3 4	UITGEPUT	0 1 2 3 4	ONSEKER OOR DINGE	0 1 2 3 4
KNORRIG	0 1 2 3 4	BEANGS	0 1 2 3 4	MOEG	0 1 2 3 4
ENERGIEK	0 1 2 3 4				
ONGELUKKIG	0 1 2 3 4				

Maak seker dat u elke item beantwoord

Bylae 6

The POMS-questionnaire (present study)

POMS

NAME _____ DATE _____

Below is a list of words that describe feelings people have. Please read each carefully. Circle to the right of each word the number which best describes **HOW YOU FEEL RIGHT NOW**.

The numbers refer to the following phrases:

0 = Not at all 1 = A little 2 = Moderately 3 = Very 4 = Extremely

	Not at all A little Moderately Very Extremely		Not at all A little Moderately Very Extremely		Not at all A little Moderately Very Extremely
PROUD	0 1 2 3 4	MUDDLED	0 1 2 3 4	COMPETENT	0 1 2 3 4
TENSE	0 1 2 3 4	UNEASY	0 1 2 3 4	HELPLESS	0 1 2 3 4
ANGRY	0 1 2 3 4	UNABLE TO		WEARY	0 1 2 3 4
WORN OUT	0 1 2 3 4	CONCENTRATE	0 1 2 3 4	BEWILDERED	0 1 2 3 4
LIVELY	0 1 2 3 4	FATIGUED	0 1 2 3 4	FURIOUS	0 1 2 3 4
CONFUSED	0 1 2 3 4	ANNOYED	0 1 2 3 4	FULL OF PEP	0 1 2 3 4
SECURE	0 1 2 3 4	DISCOURAGED	0 1 2 3 4	WORTHLESS	0 1 2 3 4
PEEVED	0 1 2 3 4	NERVOUS	0 1 2 3 4	FORGETFUL	0 1 2 3 4
SAD	0 1 2 3 4	BLUE	0 1 2 3 4	SATISFIED	0 1 2 3 4
ACTIVE	0 1 2 3 4	CONFIDENT	0 1 2 3 4	POWERFUL	0 1 2 3 4
ON EDGE	0 1 2 3 4	EXHAUSTED	0 1 2 3 4	UNCERTAIN ABOUT THINGS	0 1 2 3 4
GROUCHY	0 1 2 3 4	ANXIOUS	0 1 2 3 4		
ENERGETIC	0 1 2 3 4			TIRED	0 1 2 3 4
UNHAPPY	0 1 2 3 4				

Make sure that you have answered every item

Bylae 7

Rou data

BRUGSPRING (BUNGEE)

NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:		Spanning	Vitaliteit	Selfgating	Verwardheid	Depressie	NA:		Spanning	Vitaliteit	Selfgating	Verwardheid	Depressie
				Uitputting	Woede						Uitputting	Woede					
1		V	37	10	0	1	4	3	8	10	3	1	0	10	5	6	7
2		V	27	9	0	4	19	15	0	0	0	0	4	20	20	0	0
3		V	26	0	0	18	14	6	11	0	7	0	3	20	18	3	0
4		V	18	9	0	16	7	2	7	3	6	0	2	11	16	6	0
5		V	26	0	0	11	20	13	0	0	1	0	0	20	20	0	0
6		V	22	1	0	16	11	9	3	1	15	0	0	5	17	0	0
7		V	25	1	1	8	7	5	4	0	1	0	0	19	20	1	0
8		V	21	1	0	12	12	7	5	1	9	2	3	7	16	5	0
9		V	21	0	0	18	7	5	6	7	2	0	3	10	13	13	1
10		V	17	0	0	4	15	16	0	0	4	0	0	16	18	0	0
187		V	33	0	1	18	15	2	22	3	4	1	1	11	15	3	1
188		V	24	1	0	15	5	2	7	0	0	9	8	0	0	8	8
13		M	29	0	0	4	17	14	1	0	4	0	0	15	15	0	0
14		M	31	1	0	3	5	4	1	0	0	0	2	9	8	0	0
15		M	25	1	0	5	14	10	0	0	4	0	4	18	11	0	0
16		M	30	12	3	17	20	16	13	3	7	0	11	18	20	2	0
17		M	22	3	0	7	14	8	2	1	0	0	3	16	15	2	0
18		M	21	0	2	5	9	10	1	1	0	0	3	20	15	0	0
19		M	21	1	0	6	19	11	1	2	11	0	2	15	16	3	1
20		M	18	0	3	5	17	11	3	0	1	5	5	19	16	4	2
21		M	25	2	0	5	10	13	1	0	2	0	0	13	15	0	0
22		M	19	3	0	12	18	16	2	0	6	0	5	20	19	6	0
23		M	20	0	0	9	19	14	3	0	2	0	0	15	20	4	0
24		M	22	10	0	19	13	9	15	10	7	0	3	12	17	3	1
25		M	22	4	1	18	16	17	12	5	1	0	9	19	19	5	0
26		M	21	0	0	14	16	7	0	0	0	0	0	9	17	0	0
27		M	23	3	0	6	10	14	0	0	2	0	0	10	15	0	0
28		M	20	3	5	16	18	16	10	2	7	0	12	19	19	3	0
29		M	28	0	0	13	15	13	1	0	0	0	1	18	20	0	0
30		M	22	0	12	9	16	10	4	1	2	16	0	13	10	0	0
31		M	21	0	0	13	18	15	0	0	0	0	7	18	17	0	0
32		M	22	1	0	6	8	13	2	1	7	0	0	5	11	4	0
33		M	22	5	2	13	9	9	10	5	5	0	0	12	14	7	0
34		M	23	0	0	11	15	14	3	1	0	0	6	19	19	0	0
35		M	25	2	0	15	16	4	2	0	0	0	4	20	17	4	0
36		M	25	2	0	19	11	8	12	5	1	0	8	13	8	13	4
37		M	43	2	0	10	12	17	8	0	9	0	9	14	17	3	0
11		M	26	0	0	12	16	14	2	2	0	0	0	15	14	1	0
12		M	27	12	2	18	18	14	13	2	6	0	4	20	16	0	0

BRUGSWAAI (HELL SWING)

NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:						NA:						Verwardheid	Depressie
				Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfgting	Verwardheid	Depressie	Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfgting		
38		V	23	0	0	5	12	8	1	0	0	0	0	13	11	0	0
39		V	27	0	0	2	9	5	0	0	5	0	0	10	10	2	0
40		V	20	1	0	15	12	11	8	4	8	0	0	11	19	2	0
41		V	19	1	0	11	9	3	9	4	5	0	0	5	16	0	0
42		V	19	3	13	15	4	4	7	8	1	0	0	8	12	0	0
43		V	20	13	0	18	14	3	12	4	12	0	16	20	11	15	4
44		V	23	0	0	10	8	10	1	1	0	0	0	15	20	0	0
45		V	22	1	0	6	13	17	2	0	0	0	0	20	20	4	0
46		V	42	8	1	3	10	7	5	1	5	1	1	9	8	5	3
47		M	18	1	0	12	16	10	5	0	0	0	7	18	13	1	0
48		M	28	4	0	8	18	9	8	3	0	0	2	18	14	0	0
49		M	19	1	1	14	11	7	12	1	8	0	1	7	18	7	1
50		M	25	1	0	9	15	13	1	4	3	0	2	15	9	2	0
51		M	18	4	2	18	9	9	8	3	0	0	4	18	18	0	0
52		M	21	0	0	6	16	11	0	0	3	0	0	16	16	0	0
53		M	20	2	0	7	15	12	5	0	0	0	0	20	19	0	0
54		M	26	0	0	3	15	11	1	0	3	0	1	17	12	1	0
55		M	40	4	1	6	11	9	2	0	5	0	0	15	16	3	0
56		M	23	6	0	13	10	14	3	2	0	0	3	17	18	0	0
57		M	22	4	4	8	15	14	2	2	5	0	2	10	15	3	0
58		M	27	0	1	15	10	12	1	3	7	0	0	16	16	2	0
59		M	22	0	0	9	11	11	2	0	0	0	0	15	17	0	0
60		M	20	5	1	10	7	3	7	6	6	0	5	18	10	8	0
61		M	26	0	0	12	3	5	2	0	5	0	0	5	12	0	0
62		M	31	3	1	7	1	5	11	5	1	3	3	9	8	5	1
63		M	19	4	0	9	19	12	0	0	0	0	0	20	17	0	0
64		M	53	0	0	13	14	13	5	0	0	0	0	19	15	0	0
65		M	26	5	6	7	12	10	9	3	2	3	2	10	7	2	1
66		M	21	0	0	14	16	7	0	0	0	0	0	9	17	0	0
67		M	49	1	0	12	20	14	5	1	7	0	0	18	20	1	0

GROTKRUIP																	
NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:						NA:							
				Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie	Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie
86		M	21	0	0	5	19	17	1	0	5	0	1	20	20	3	0
87		M	20	4	0	9	15	11	6	3	16	0	2	9	19	6	0
88		M	21	0	0	3	16	15	0	0	0	0	2	15	14	0	0
71		M	24	4	2	7	7	6	3	0	9	0	2	17	14	1	0
72		M	21	0	0	8	14	8	0	0	6	0	3	9	18	0	0
73		M	15	5	1	11	10	10	8	0	2	0	1	14	17	4	1
74		M	23	0	0	0	15	15	0	0	5	0	1	15	16	0	0
75		M	21	5	0	10	8	14	7	0	10	0	4	10	15	1	0
76		M	19	1	0	7	7	4	2	0	2	0	0	14	18	0	0
77		M	21	0	0	6	10	10	0	0	4	0	2	10	10	0	0
78		M	13	4	0	5	14	12	5	2	6	1	4	12	14	4	2
89		M	21	0	0	0	19	16	1	1	5	0	0	16	20	2	0
80		V	19	8	3	11	11	12	10	3	0	0	3	16	18	3	2
81		V	20	0	0	7	10	10	3	0	5	0	3	17	20	0	0
82		V	21	4	6	10	1	8	5	7	9	0	2	10	18	1	0
83		V	20	0	0	10	11	10	2	2	17	11	16	5	15	4	0
8		V	20	3	1	7	7	6	0	0	7	0	0	13	17	0	0
84		V	19	0	0	16	10	9	2	2	19	0	5	8	15	5	1
85		V	19	0	0	9	12	9	6	1	8	0	7	7	18	3	1
79		V	20	1	0	6	15	10	1	0	4	0	1	11	15	0	0
68		V	22	0	0	8	8	0	0	0	5	0	2	4	5	0	0
69		V	16	1	0	4	11	14	2	0	2	0	2	14	12	0	0
70		V	22	3	0	2	15	14	0	0	8	0	0	15	17	0	0

ROTSKLIM

NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:		Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfgating	Verwardheid	Depressie	NA:		Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfgating	Verwardheid	Depressie
				Uitputting								Uitputting							
88		M	21	0		0	3	11	13	0	0	0		0	0	14	13	0	0
89		M	21	1		0	0	18	15	1	0	0		0	0	20	20	0	0
90		M	26	2		0	12	12	9	3	1	1		0	4	11	11	0	0
71		M	24	3		0	7	4	2	1	0	6		0	0	10	7	2	0
72		M	21	0		0	2	12	9	0	0	0		0	1	13	16	0	0
73		M	15	2		0	6	12	12	4	2	7		3	5	11	9	6	7
74		M	23	0		0	0	15	16	0	0	0		0	2	15	15	0	0
75		M	21	4		0	10	7	12	3	0	10		0	2	9	15	1	0
76		M	19	0		0	9	4	8	5	1	6		0	3	9	11	0	0
77		M	21	0		0	3	10	8	0	0	3		0	2	12	14	0	0
78		M	13	7		0	13	9	9	6	5	8		0	11	11	12	6	2
86		M	21	0		0	7	19	18	1	0	2		0	5	19	16	2	0
87		M	20	3		0	10	14	10	9	3	11		0	3	10	15	5	2
79		V	20	0		0	3	14	9	0	0	0		0	1	14	10	0	0
80		V	19	5		1	12	10	9	5	2	2		0	4	13	17	2	1
81		V	20	0		2	12	6	2	8	1	10		0	2	12	19	0	0
82		V	21	9		3	16	0	7	6	5	10		3	7	2	15	0	4
83		V	20	3		2	12	7	3	8	9	10		20	19	10	1	17	22
8		V	20	0		0	10	6	5	1	0	0		0	4	12	16	0	0
84		V	19	0		0	18	5	8	6	6	14		0	0	13	17	4	3
85		V	19	3		0	15	9	10	6	2	5		0	8	8	14	2	1
68		V	22	0		0	14	4	0	0	2	1		0	2	9	12	0	0
69		V	16	0		2	9	12	7	7	5	1		0	4	15	15	2	3
70		V	22	1		0	12	10	6	0	4	4		0	3	14	13	1	3
91		V	25	5		0	15	10	7	12	4	4		0	0	13	16	0	0
92		V	28	0		0	10	20	10	2	0	2		0	0	20	11	0	0
93		V	26	4		1	12	6	5	4	2	10		0	3	14	14	3	2
94		V	27	4		3	16	13	10	6	2	3		0	0	15	15	2	0

SCUBA-DUIK

NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:		Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfgating	Verwardheid	Depressie	NA:		Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfgating	Verwardheid	Depressie
				Uitputting								Uitputting							
95		V	19	5		0	5	11	11	6	1	3		2	0	15	15	1	0
96		V	22	1		0	3	11	8	0	1	2		0	0	9	14	0	1
97		M	21	5		0	6	12	12	1	0	3		0	3	14	13	0	0
98		M	19	0		0	4	8	8	0	0	0		0	0	9	11	0	0
99		M	23	0		0	2	17	14	0	0	0		2	0	17	11	0	0
100		M	22	5		1	1	19	17	1	1	5		6	1	13	13	0	2
101		M	22	2		0	1	11	13	0	0	1		0	0	10	12	0	0
102		M	19	0		0	2	10	10	0	0	2		0	2	10	11	0	0
103		M	20	0		0	5	13	12	1	0	0		0	0	15	11	0	0
104		M	19	0		0	0	11	18	0	0	4		0	0	9	19	0	0
105		M	18	1		0	4	13	13	1	0	5		0	1	13	14	0	0
106		M	20	5		0	4	14	12	4	1	5		0	2	9	11	1	0
107		M	18	3		0	4	17	13	3	0	2		0	0	14	17	2	0
108		M	18	1		1	9	15	15	5	0	7		0	0	10	15	3	0
109		M	19	2		0	7	16	16	4	0	4		1	2	15	16	2	0
110		M	21	15		0	0	9	19	2	3	12		0	0	7	16	3	0

HO: TOUE

NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:						NA:							
				Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie	Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie
79		V	20	0	0	3	14	8	0	0	0	0	0	15	12	0	0
80		V	19	3	0	10	9	6	5	4	1	2	3	7	10	2	7
81		V	20	2	0	11	11	8	6	0	2	0	2	14	12	0	0
82		V	21	2	0	12	0	2	0	0	0	0	0	6	20	0	0
83		V	20	5	5	19	5	2	11	6	12	0	19	15	19	6	0
8		V	20	0	0	10	4	0	1	1	0	0	5	5	2	0	1
189		V	20	1	2	7	2	0	1	1	5	0	2	6	14	0	0
85		V	19	4	0	19	5	8	18	6	8	0	9	8	16	13	6
111		V	21	12	0	10	9	9	5	1	2	0	2	16	18	0	0
112		V	21	15	0	11	9	7	4	4	7	0	3	13	16	0	0
113		V	21	8	11	18	0	1	12	6	8	10	6	5	7	4	13
114		V	20	11	10	15	4	9	14	13	9	8	14	6	3	11	3
115		V	19	5	2	8	15	12	4	7	3	0	0	16	17	7	0
86		M	21	1	0	4	20	16	2	0	1	0	2	20	12	1	0
87		M	20	2	0	14	7	3	12	3	9	7	7	5	4	12	9
88		M	21	0	0	5	15	14	1	0	0	0	1	20	17	0	0
89		M	21	1	0	10	13	11	6	2	0	0	0	20	20	0	0
116		M	22	3	0	2	20	20	0	0	3	0	2	20	20	1	0
117		M	19	5	0	12	14	9	2	1	0	0	3	19	16	4	0
118		M	20	8	0	6	17	10	5	3	7	0	0	15	17	2	0
119		M	20	11	0	5	10	11	2	0	10	0	0	10	17	0	0
120		M	21	2	0	7	18	13	2	1	1	0	5	19	17	1	0
121		M	22	7	0	8	15	10	4	1	7	0	10	16	15	3	0
122		M	20	12	1	6	15	13	1	0	12	0	4	17	17	0	0
123		M	19	9	2	8	14	14	8	3	4	2	3	20	13	8	0
124		M	19	3	0	5	19	15	3	0	4	0	0	20	20	0	0
125		M	21	8	0	6	11	8	0	0	7	0	1	16	12	0	0

VALSKERMSPRING

NOMMER	NAAM	GESLAG	OUDERDOM	VOOR:						NA:							
				Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie	Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie
126		V	26	10	3	15	11	5	8	4	8	1	4	19	14	4	1
127		V	22	3	1	4	9	12	1	0	0	0	0	16	15	1	0
128		V	22	9	3	8	15	11	5	2	11	0	5	15	16	1	1
129		V	21	6	0	7	7	7	3	0	2	0	4	19	19	0	0
130		V	21	4	0	11	6	6	4	1	0	1	1	5	2	0	0
131		V	23	1	0	7	9	9	5	1	0	0	4	20	16	6	0
132		V	19	9	4	13	10	10	8	2	5	0	0	17	18	2	0
133		V	22	6	9	9	14	10	5	3	14	7	7	18	10	18	14
134		V	22	5	2	18	16	12	11	2	2	0	0	15	15	0	0
135		V	20	0	0	6	14	10	0	0	4	0	0	5	13	1	0
136		V	31	0	0	10	5	8	6	1	0	0	2	16	19	0	0
137		M	48	0	0	17	12	10	6	0	5	0	3	16	16	0	0
138		M	21	0	0	11	12	14	2	0	2	0	6	17	17	3	0
139		M	19	1	2	15	7	9	2	0	0	0	0	16	18	0	0
140		M	32	6	3	17	5	2	9	7	0	0	1	17	15	0	0
141		M	25	7	3	11	3	6	4	1	0	0	1	18	18	0	0
142		M	25	7	9	9	17	11	12	8	0	0	2	19	18	6	0
143		M	26	2	1	14	18	15	6	0	8	0	8	19	17	10	1
144		M	26	1	0	8	11	12	5	1	8	0	1	11	16	0	0
145		M	22	6	0	12	16	16	3	2	4	0	4	17	17	6	5
146		M	22	5	4	4	8	17	0	1	0	0	0	18	20	0	0
147		M	23	0	0	2	14	13	1	0	0	0	0	14	16	0	0
148		M	20	0	0	10	15	14	0	0	1	0	3	16	16	0	0
149		M	20	2	0	6	13	13	0	0	0	0	0	14	16	0	0
150		M	20	1	1	7	15	11	3	0	0	0	0	14	16	0	0
151		M	21	2	6	4	14	17	2	0	1	2	2	16	15	0	0
152		M	19	2	3	8	11	14	2	3	4	0	2	15	16	2	0
153		M	21	2	0	1	20	19	0	0	0	0	0	20	20	0	0
154		M	20	2	0	7	16	15	5	2	1	0	4	20	18	0	0
155		M	23	0	0	6	12	13	0	0	2	0	4	15	14	2	0
156		M	21	5	0	9	11	12	6	0	6	0	0	14	16	0	0
157		M	23	0	0	9	18	15	2	0	0	0	5	18	16	2	0
158		M	20	0	0	11	14	13	3	0	0	0	4	15	20	0	0
159		M	21	7	2	9	7	8	4	0	5	0	3	11	10	7	0
160		M	22	5	0	9	14	14	2	0	4	0	0	17	16	4	0
161		M	23	10	2	11	9	13	7	1	0	0	5	13	15	0	0
162		M	19	2	1	10	12	10	3	2	6	1	4	11	10	1	2
163		M	19	0	0	10	9	12	4	0	0	0	6	13	16	5	0
164		M	21	0	0	5	10	9	1	0	0	0	2	14	15	0	0
165		M	43	0	0	5	6	7	0	0	7	5	6	0	5	3	3
166		M	21	3	0	9	16	14	1	0	0	0	0	12	16	0	0
167		M	21	4	0	13	11	11	6	2	0	0	4	18	20	3	0
168		M	21	8	1	15	9	9	8	1	7	0	3	14	19	3	0
169		M	23	2	0	5	13	17	0	0	7	0	1	15	18	0	0
170		M	22	4	0	3	4	10	1	0	0	3	0	9	13	1	1
171		M	23	3	4	5	9	12	1	1	4	2	1	8	14	1	0

WITWATERROEI

NOMMER	NAAM	GESLAG	VOOR:							NA:							
			OUDERDOM	Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie	Uitputting	Woede	Spanning	Vitaliteit	Selfagting	Verwardheid	Depressie
172		V	50	4	2	10	12	11	8	5	11	0	3	15	14	0	0
173		V	21	3	0	15	5	5	4	2	12	0	2	14	12	2	0
174		V	17	4	1	13	15	7	2	3	7	0	4	20	16	0	0
175		V	21	3	0	10	6	6	5	0	5	0	2	15	16	0	0
176		V	48	0	0	3	15	5	5	1	0	0	0	16	15	0	0
177		V	23	4	2	20	1	6	16	9	17	4	16	8	8	12	0
178		M	53	0	0	3	12	14	0	0	8	0	0	13	18	2	0
179		M	18	2	0	7	7	4	2	2	16	2	0	0	14	3	3
180		M	24	0	0	1	14	10	1	2	1	0	0	10	11	0	0
181		M	18	3	0	10	18	13	4	1	5	0	1	19	14	0	0
182		M	33	1	1	9	7	7	5	2	1	0	0	9	12	0	0
183		M	32	4	0	3	8	9	2	0	11	0	1	5	12	1	0
184		M	22	15	3	0	15	19	2	0	5	0	0	18	20	0	0
185		M	31	8	0	4	12	14	2	0	13	0	0	12	13	3	0
186		M	24	6	1	9	14	11	2	0	10	1	1	12	15	4	0